

Jatta Roos

LIIKUNTAKANSIO TYÖVÄLINEEKSI PÄIVÄKOTI MUKSULAAN


Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma

Maaliskuu 2017




Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

KUVAILOLEHTI

 <p>Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu</p>	<p>Opinnäytetyön päivämäärä</p> <p>7.3.2017</p>
<p>Tekijä(t)</p> <p>Jatta Roos</p>	<p>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</p> <p>Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK)</p>
<p>Nimeke</p> <p>Liikuntakansio työvälineeksi päiväkotiki Muksulaan</p>	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella päiväkotiki Muksulaan sisäliikuntaa tukeva työväline. Työvälineeksi muodostui liikuntakansio, joka sisältää liikuntaharjoitteita, vinkkejä liikuntatuokion rakentamiseen ja kolme valmista liikuntatuokiota. Liikuntakansio on suunnattu pääasiassa päiväkodin 4–5-vuotiaiden lasten ryhmälle.</p> <p>Alle kouluikäisten lasten liikunnan suositukset ovat nousseet kolmeen tuntiin päivässä, joten varhaiskasvatuksella on yhä suurempi vastuu lasten liikunkasvatuksen toteuttajana. Tämän myötä on tärkeää, että eri ympäristöissä liikkuminen mahdollistuu. Päiväkotiki Muksulan pienet sisätilat ovat olleet haaste sisällä liikkumiselle, minkä vuoksi oli tärkeää ryhtyä suunnittelemaan sisäliikuntaa tukeva työväline.</p> <p>Toteutin opinnäytetyöni ohjaamalla päiväkotiki Muksulan 4–5-vuotiaiden ryhmän lapsille neljä erilaista liikuntatuokiota, joihin sisällytin erilaisia liikuntaharjoitteita. Havainnoin yhdessä ryhmän lastentarhaopettajan kanssa harjoitteiden sopivuutta lapsille, toimintatilaan ja liikuntavälineillä toteutettavaksi. Havainnointien perusteella valitsin liikuntakansioon sopivat harjoitteet. Liikuntakansio jäi päiväkodin 4–5-vuotiaiden ryhmän käyttöön. Kuukauden käytön jälkeen pyysin ryhmän henkilöstöltä ja päiväkodin johtajalta palautetta ryhmähaastattelulla liikuntakansioista ja opinnäytetyöprosessista sekä pohdimme liikuntakansion tulevaa käyttöä. Palautteen perusteella päiväkodin henkilöstö oli hyvin tyytyväinen liikuntakansioon. Yhteistyömme opinnäytetyöprosessin aikana oli sujuvaa ja molemminpuolin mielekästä. Päiväkodin suunnitelmassa on laajentaa liikuntakansion käyttöä myös päiväkodin muihin ryhmiin.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa käsitellään varhaiskasvatusta ja liikunnan osuutta siinä sekä liikuntakasvatusta. Tämän lisäksi työssä avataan motoristen taitojen ja motorisen kehityksen käsitteitä. Työssä perehdytään myös motorisiin perustaitoihin sekä 4–5-vuotiaiden lasten motorisiin taitoihin.</p>	
<p>Asiasanat (avainsanat)</p> <p>varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, motoriset taidot, motorinen kehitys, motoriset perustaidot, 4–5-vuotiaiden lasten motoriset taidot</p>	
<p>Sivumäärä</p> <p>40+47</p>	<p>Kieli</p> <p>suomi</p>
<p>Huomautus (huomautukset liitteistä)</p> <p>Liitteinä lupapyyntö päiväkodin nimen käytöstä, sopimus opinnäytetyöstä, tiedoksianto vanhemmille, havainnointikaavake, kuvauslupalomake, liikuntakansio, ryhmähaastattelun äänityssopimus ja ryhmähaastattelun runko.</p>	
<p>Ohjaavan opettajan nimi</p> <p>Virve Jussila</p>	<p>Opinnäytetyön toimeksiantaja</p> <p>Päiväkotiki Muksula</p>

DESCRIPTION

 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu	Date of the bachelor's thesis 7.3.2017
Author(s) Jatta Roos	Degree programme and option Degree Programme of Social Work Bachelor of Social Services
Name of the bachelor's thesis An exercise book for kindergarten Muksula	
Abstract <p>The purpose of my bachelor's thesis was to plan an exercise book for kindergarten Muksula to support indoor exercise. The exercise book includes different workout routines, tips for creating a exercise class and three plans for exercise classes. The exercise book is directed to 4-5-year-old children.</p> <p>Pre-school children should exercise at least three hours a day. Because of this physical education in early childhood education is important. Because the interior of Muksula is so small it is important to create a tool that supports indoor exercise.</p> <p>I carried out my bachelor's thesis by conducting four different exercise classes which included different workout routines. With the kindergarten teachers I observed the suitability of the workout routines for the children, the exercise space and the exercise tools. Based on the observations I chose the most suitable workout routines for the exercise book. The finished exercise book was left at the kindergarten. A month later a group discussion was held with the workers. In the group discussion I asked for feedback on the exercise book and the bachelor's thesis. We also discussed the future use of the exercise book. According to the feedback the workers were happy with the exercise book and our cooperation. In the future the exercise book will be used in the entire kindergarten.</p> <p>The theoretical framework includes a discussion of early childhood education, physical education, motor skills, motor development, basic motor skills and motor skills of 4-5-year-old children.</p>	
Subject headings, (keywords) early childhood education, physical education, motor skills, motor development, basic motor skills, motor skills of 4-5-year-old children	
Pages 40+47	Language finnish
Remarks, notes on appendices A request for authorization to use the name of kindergarten Muksula, agreement of the bachelor's thesis, information for parents about bachelor's thesis, observation paper, a request for authorization of children's photography, an exercise book, agreement of recording the group discussion and questions for group discussion.	
Tutor Virve Jussila	Bachelor's thesis assigned by Kindergarten Muksula

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA.....	2
2.1	Varhaiskasvatus	3
2.2	Liikunta varhaiskasvatuksen asiakirjoissa.....	4
2.3	Liikuntakasvatus	6
2.4	Ohjattu ja omaehtoinen liikunta.....	9
3	LAPSEN MOTORISET TAIDOT	10
3.1	Motoriset taidot.....	11
3.2	Motoristen taitojen kehitys	11
3.3	Tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot.....	12
3.4	4–5-vuotiaan lapsen motoriset taidot.....	14
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	15
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	16
5.2	Laadullinen tutkimus ja sen esiintyminen opinnäytetyössä.....	16
5.3	Opinnäytetyöprosessin käynnistyminen ja aiheen rajausta	17
5.4	Liikuntakansion suunnittelu.....	18
5.4.1	Alkusuunnittelu.....	19
5.4.2	Havainnointi ja sen käyttö liikuntatuokioissa.....	19
5.4.3	Liikuntatuokiot.....	21
5.4.4	Liikuntatuokioista tehdyt havainnot	22
5.4.5	Liikuntakansion kokoaminen.....	23
5.5	Liikuntakansio	23
5.5.1	Liikuntaharjoitteet.....	23
5.5.2	Vinkkejä liikuntatuokion rakentamiseen	24
5.5.3	Valmiit liikuntatuokiot.....	25
5.6	Liikuntakansio päiväkotimuksulassa ja palaute opinnäytetyöstä.....	26
5.6.1	Liikuntakansion esittely päiväkotimuksulassa	26
5.6.2	Haastattelu ja sen käyttö palautteen keräämisessä.....	27
5.6.3	Palaute liikuntakansiosta.....	28
5.6.4	Pohdintaa liikuntakansion tulevasta käytöstä	30
5.6.5	Palaute opinnäytetyöprosessista.....	31

6	POHDINTA	32
6.1	Liikuntakansion arviointi.....	32
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	33
6.3	Oman työskentelyn arviointi.....	35
6.4	Jatkokehittely mahdollisuudet	36
	LÄHTEET	38

LIITTEET

- 1 Lupa päiväkodin nimen käytöstä
- 2 Sopimus opinnäytetyöstä
- 3 Tiedoksianto vanhemmille
- 4 Havainnointikaavake
- 5 Kuvauslupalomake
- 6 Liikuntakansio
- 7 Ryhmähaastattelun äänityssopimus
- 8 Ryhmähaastattelun runko

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella päiväkotia Muksulaan sisäliikuntaa tukeva työväline. Työvälineeksi muodostui opinnäytetyöprosessin aikana liikuntakansio, joka sisältää erilaisia liikuntaharjoitteita, vinkkejä liikuntatuokion rakentamiseen sekä kolme valmista liikuntatuokiota. Liikuntakansio on suunnattu päiväkodin 4–5-vuotiaiden lasten ryhmään. Tutustuin päiväkotia Muksulaan opintoihini liittyneen työharjoittelun myötä. Työharjoittelussa havaitsin päiväkodin toimintatilojen olevan haastavat sisäliikunnan toteuttamisen kannalta. Aiheeseen päätyminen vaikutti myös oma liikunta-alan ammattitutkinto, jonka myötä pidän lasten liikkumista tärkeänä asiana.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan eri tutkimukset osoittavat lasten varhaiskasvatuksessa vietetyn ajan olevan suurimmaksi osaksi fyysisesti kevyttä. Päiväkotipäivästä vain alle tunti on reipasta liikuntaa ja suurin osa aktiivisuudesta tapahtuu yhdessä toisten lasten kanssa. Ulkoleikit ovat rauhallisuudestaan huolimatta sisäleikkejä aktiivisempia. Myös opettajan pitämässä ryhmätuokioissa fyysinen aktiivisuus on alhainen. Vaikka fyysinen aktiivisuus tukee lapsen oppimista, opettajat usein ajatuvat pitämään toimintaa, jossa lapset ovat aloillaan. Ohjattujen liikuntatuokioiden määrä jää myös alle yhteen tuntiin viikossa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 29.) Tämän tiedon pohjalta pidän tekemääni opinnäytetyötä ja sen tuotosta tärkeänä. Opinnäytetyöprosessin myötä sain mahdollisuuden viedä viestiä liikunnan tärkeydestä yhteistyö päiväkodin henkilöstölle. Opinnäytetyössäni tekemäni liikuntakansion avulla päiväkodin henkilöstö saa uusia mahdollisuuksia lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää päiväkodin arjessa.

Liikuntakansion kohderyhmäksi valikoitui päiväkodin 4–5-vuotiaiden lasten ryhmä. Tässä ikävaiheessa lapset oppivat ja omaksuvat motorisia perustaitoja. Motoriset perustaidot toimivat perustana kehittyneemmille liikunta- ja lajitaidoille. Motoristen perustaitojen oppiminen on rikkainta kouluiän alkuun saakka. Tällöin on siis tärkeä harjoitella motorisia perustaitoja, sillä kouluiässä niiden harjoittelemisen hankaloituu. (Jaakkola 2016, 27, 29.) Liikuntakansiossa on juurikin huomioitu motoristen perustaitojen harjoittelu. Kohderyhmäksi valikoitui 4–5-vuotiaiden lasten ryhmä sen vuoksi, että heille motoristen perustaitojen harjoittelu on juuri nyt tärkeää. Liikuntakansiota on kuitenkin mahdollisuus käyttää myös päiväkodin alle kolme vuotiaiden ryhmässä sekä esikouluryhmässä.

Tutustuin viime vuosina tehtyihin liikuntapedagogiikan ja kasvatustieteen pro gradu-tutkielmiin. Näissä pro gradu- tutkielmissa on tutkittu eri liikkumisympäristön vaikutuksia motoristen perustaitojen kehittymiseen sekä sisätilojen soveltuvuutta liikkumiseen ja varhaiskasvatushenkilöstön suhtautumista sisäliikuntaan. Koskisen (2015, 39) pro gradu- tutkielmassa päätuloksena ilmeni, että eri liikkumisympäristöissä liikkuvilla lapsilla kehittyvät eri motoristen perustaitojen osa-alueet. Päiväkoti Muksulan lapset liikkuvat pääosin päiväkodin omalla pihalla ja lähimetsässä. Päiväkodin pienet sisätilat ovat rajoittaneet sisäliikunnan mahdollisuuksia. Tämän vuoksi päätin opinnäytetyönäni keskittyä suunnitteluun työskentelyvälinettä tukemaan sisällä liikkumisen mahdollisuuksia.

Kivelän (2013, 61) pro gradu- tutkielmassa puolestaan kävi ilmi, että oppimisympäristöjen liikunnallisuuteen vaikuttavat merkittävästi henkilökunnan asenteet sisällä liikkumista kohtaan, liikkumistilat, liikuntavälineet, päivärytmi sekä henkilökunnan resurssit. Opinnäytetyöni myötä tekemäni liikuntakansion avulla pyrin vaikuttamaan henkilökunnan asenteisiin sisäliikunnan toteuttamisen suhteen. Sisällytin liikuntakansioon päiväkodin olemassa oleviin tiloihin sopivia liikuntaharjoitteita ja hyödynsin jo olemassa olevia liikuntavälineitä. Vähennän myös henkilökunnan resursseja, sillä suunnittelen ja teen työskentelyvälineen, joka säästää tulevaisuudessa heidän aikaansa.

2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatuslain 1. luvun 2 a § mukaan jokaisella lapsella on oikeus varhaiskasvatuksen osana liikuntakasvatukseen, joka on suunniteltua, tavoitteellista sekä monipuolistä (Varhaiskasvatuslaki 580/2015). Jokaisella lapsella on oikeus harrastaa liikuntaa sekä oppia ymmärtämään erilaisten liikunnallisten taitojen merkitykset perusterveyden ja kehityksen kannalta (Autio 2010, 25). Seuraavissa alaluvuissa käsitellään varhaiskasvatusta ja liikunnan osuutta sen toiminnassa sekä liikuntakasvatusta ja sen osa-alueita.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) on ohjannut varhaiskasvatuksen toimintaan tähän asti. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) on kuitenkin astunut voimaan ja ohjaa varhaiskasvatusta tulevaisuudessa. Sama koskee varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia. Tähän asti toimintaa on ohjannut varhaiskasvatuksen liikunnan

suositukset (2005), mutta vuonna 2016 on julkaistu uusi varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Tämän murrosvaiheen vuoksi käytän opinnäytetyöni tietoperustana sekä vuoden 2005 painoksia, että vuoden 2016 painoksia.

2.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 11) varhaiskasvatus määritellään alle kouluikäisten lasten, heidän vanhempien sekä varhaiskasvattajien välillä tapahtuvaksi kasvatukselliseksi vuorovaikutukseksi. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Tämän lisäksi varhaiskasvatuksessa on tärkeää kasvatuskumppanuus eli vanhempien ja varhaiskasvattajien välinen yhteistyö. Yhteiskunta tukee, järjestää ja valvoo varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatus muodostaa hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuuden.

Uusi varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016, 14) määrittää niin ikään varhaiskasvatuksen yhteiskunnan palveluksi, jonka päätehtävänä on tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista yhdessä lapsen vanhempien kanssa. Tärkeiksi varhaiskasvatuksen tehtäviksi on nostettu tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen. Varhaiskasvatuksen myötä omaksuttujen tietojen ja taitojen tarkoitus on tukea lapsen osallisuutta sekä yhteiskunnassa toimijuutta. Varhaiskasvatuksella tuetaan myös vanhempien huoltajuutta sekä mahdollistetaan heidän työn teko tai opiskelu.

Koivunen (2009) on todennut teoksessaan, että hoidon, kasvatuksen ja opetuksen rajat ovat häilyvät varhaiskasvatuksessa. Nämä kaikki osa-alueet voivat olla läsnä varhaiskasvatustyössä yhtä aikaa. (Koivunen 2009, 12.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) kuvailee varhaiskasvatusta kokonaisuutena, jossa hoito, kasvatusta ja opetus kiinnittyvät yhteen. Lapsen iällä on vaikutusta siihen, mitkä osa-alueet työssä painottuvat. Esimerkiksi pienemmillä lapsilla vuorovaikutus painottuu enemmän hoivatilanteisiin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15–16.)

Uudessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) korostetaan yhä enemmän pedagogisesti painottunutta hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuutta. Pedagogikaalla tarkoitetaan toimintaa, joka perustuu kasvatusta ja varhaiskasvatustieteelliseen tietoon sekä ammatilliseen osaamiseen. Hoidon, kasvatuksen ja opetuksen käsitteitä voidaan tarkastella erikseen, mutta käytännössä ne sulautuvat yhteen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20–21.) Koivunen (2009) kuvaa näiden käsitteiden

lisäksi päivähoidon tehtäviin verkostotyön, lastensuojelun tukitoimen sekä yhteistyön vanhempien kanssa. Yhteistyö eri toimijoiden välillä nousee tärkeäksi silloin, kun lapsen kehityksestä nousee esiin ongelmatilanteita. Yleisiä yhteistyökumppaneita voivat muun muassa olla neuvolat, perheneuvolat, sosiaalityö, lastensuojelu, perhetyöntekijät, puheterapeutit, toimintaterapeutit, fysioterapeutit, erityisopettajat, sairaalat sekä tärkeimpänä vanhemmat. (Koivunen 2009, 12–13.)

Varhaiskasvatusta ohjaavat erilaiset valtakunnalliset ja kunnalliset asiakirjat. Valtakunnallisesti varhaiskasvatusta ohjaavat päivähoitoa ja esiopetusta koskevat lait ja asetukset, varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet sekä esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Kunnallisesti varhaiskasvatusta ohjaavat kunnan varhaiskasvatuksen linjaukset, kunnan varhaiskasvatussuunnitelma, päivähoitoyksikön varhaiskasvatussuunnitelma sekä yksittäisen lapsen varhaiskasvatussuunnitelma tai esiopetuksen opetussuunnitelma. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 8–9.) Varhaiskasvatusta voi tapahtua päiväkodissa, perhepäivähoitossa sekä muuna toimintana, kuten kerho- tai leikkitoimintana. Varhaiskasvatustilaki sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat kaikissa toimintamuodoissa tapahtuvaa varhaiskasvatusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 17.)

2.2 Liikunta varhaiskasvatuksen asiakirjoissa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 22) korostetaan liikunnan olevan edellytys lapsen hyvinvoinnille ja terveelle kasvulle. Liikunnan parissa lapsi ajattelee, iloitsi, ilmaisee tunteita ja oppii uutta. Liikunnallinen elämäntapa alkaa rakentua jo lapsena. Uusi varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016, 46) nostaa varhaiskasvatuksen tärkeäksi tavoitteeksi innostaa lapsia liikkumiseen sekä liikunnan ilon kokemiseen. Liikunnan todetaan olevan edellytys lapsen kasvulle, kehitykselle, oppimiselle sekä hyvinvoinnille. Liikunnan tulisi olla monipuolista, eli sen tulisi tapahtua sisällä ja ulkona sekä olla omaehtoista ja ohjattua. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on pitää huolta siitä, että lapsella on mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan ohjatun liikunnan lisäksi. Liikunnan tulee olla osa päivittäisiä toimintoja ja varhaiskasvattajien sekä vanhempien tulee innostaa lasta liikkumaan myös vapaa-ajalla.

Uuden varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016) mukaan varhaiskasvatuksen tulee tukea lapsen kehontuntemuksen ja –hallinnan sekä motoristen perustaitojen kehittymistä. Liikunnassa on hyvä hyödyntää eri aisteja ja liikuntavälineitä. Liikunnan tulee myös olla kestoaltaan, teholtaan ja tempoltaan vaihtelevaa. Liikkumisen kokemuksia on

hyvä saada monipuolisesti eli yksin, parin kanssa sekä ryhmässä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Sekä vanha että uusi varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pitävät samaa linjaa ohjatun liikunnan merkityksestä. Sen todetaan olevan hyödyksi lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja motorisen oppimisen kannalta. Erilaisien opetustyylien käyttö sekä lapsen motorisen kehityksen havainnointi ovat tärkeitä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Varhaiskasvatuksen ympäristöllä on tärkeä merkitys lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Ympäristön tulee herättää lapselle luonnollista liikkumisen, oppimisen sekä uusien taitojen kehittämisen halua. Ympäristössä tulee huomioida sen sopiva haasteellisuus sekä liikkumaan ja leikkimään motivoivat tekijät. Lapsella tulee olla mahdollisuus käyttää liikuntavälineitä myös omaehtoisessa liikunnassa ja leikissä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31, 46.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005, 9–10) esittää, että ”lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa”. Lapsella on luonnollinen tarve liikkumiseen. Säännöllinen liikunta on edellytys lapsen lihasten kasvuksi ja lihasvoiman kehittymiselle. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi liikkuisi hengästymiseen saakka useita kertoja päivässä.

Uusi varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) kuvaa tämän päivän lasten liikunnan olevan pääosin fyysisesti kevyttä. Liikuntaa kertyy noin yhdestä kahteen tuntia päivässä, josta noin tunti on reipasta liikuntaa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan tavoitteena on, että lapsen tarve ja oikeus liikkua päivittäin toteutuisi. Nykyinen alle kouluikäisten lasten päivittäisen liikunnan suositus on kolme tuntia. Tämä koostuu (vrt. kuva 1) kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Liikkumisen lisäksi lepo, terveellinen ravinto sekä mahdollisuudet rentoutumiseen ja rauhoittumiseen ovat osa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13–14.)



KUVA 1. Suositeltu päivittäinen kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus koostuu kuormittavuudeltaan erilaisista toiminnoista (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14).

Vanhemmat voivat tukea lapsen fyysisen aktiivisuuden toteutumista yhdessä tekemisellä, liikuntaa sopivien varusteiden hankkimisella, mahdollistamalla fyysisen aktiivisuuden myös sisätiloissa, varmistamalla liikunnan lisäksi levon ja riittävän terveellisen ravinnon sekä tarkkailemalla ja tarvittaessa rajoittamalla fyysisesti passiivista toimintaa, kuten television katsomista. Varhaiskasvatushenkilöstö voi tukea lapsen liikunnan toteutumista huolehtimalla, että päivittäiset ulkoilu hetket ovat toiminnallisia ja ohjaamalla lapsille erilaisia sääntöleikkejä etenkin ulkona. Lapselle on luonnollista toimia liikkuen, leikkien ja tutkien, minkä vuoksi pitkiä yli tunnin paikallaan olo jaksoja kannattaa lasten kanssa välttää. Erityisen tärkeää on muistaa huomioida vähän liikkuvat lapset, joita tulee innostaa ja kannustaa liikkumaan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14–15.)

2.3 Liikuntakasvatus

Sääkslahden (2015, 151) teoksessa liikuntakasvatus on kiteytetty seuraavalla tavalla: ”liikuntakasvatus = toiminta, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta”. Liikuntakasvatus voidaan määritellä kahdeksi käsitteeksi:

kasvattaminen liikkumaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Liikunnallinen aktiivisuus on tärkeä omaksua jo varhain lapsuudessa, sillä varhain omaksutulla elämäntavalla on todennäköisyys säilyä myös myöhemmin elämässä. Liikuntakasvatuksessa tulee muistaa lapsilähtöisyys, monipuolisuus, tavoitteellisuus sekä säännöllisyys. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32.)

Sääkslahti (2015) on teoksessaan käsitellyt liikuntakasvatuksen pääpiirteitä Jaakkolan ym. (2013) teoksen pohjalta. Liikuntakasvatuksen päätavoitteeksi on määriteltä lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukeminen liikunnan keinoin sekä antaa lapselle mahdollisuus omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. (Sääkslahti 2015, 151.) Zimmer (2001) on määritellyt liikuntakasvatuksen tavoitteeksi sen, että lapsi saa mahdollisuuden oppia liikunnan avulla tuntemaan ja käsittelemään omaa itseään, kanssaihmissä sekä toimintaympäristöä ja välineitä. Näiden kolmen tavoitteen pohjalta voidaan määrittää eriteltymiä tavoitteita. Näitä tavoitteita ovat leikki- ja liikuntamahdollisuuksien varmistaminen ja lapsen mahdollisuus tutustua omaan kehoon ja persoonaan. Tämän lisäksi pyritään rohkaisemaan lasta ympäristöön ja välineisiin tutustumisessa. Tavoitteena on myös motoristen perustaitojen opettaminen, liikunnallisesti eri tasoisten lasten huomioiminen, lapsen luontaisen liikunnan ilon tukeminen sekä luottamuksen luominen lapsen omista motorisista taidoista. (Zimmer 2001, 121–122.)

Aution (2010) mukaan liikuntakasvatuksen myötä lapsi saa kokea liikunnan eri mahdollisuuksia. Liikuntakasvatuksen tavoite on aktiivinen lapsi, joka on liikunnan parissa iloinen ja yritteliäs. Tähän tavoitteeseen päästään laadukkaan suunnittelun ja toteutuksen myötä. (Autio 2010, 25, 27.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016, 32) kiteyttääkin, että liikuntakasvatus on lapsen päivän aikana tapahtuvaa aikuisen toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea lapsen hyvinvointia.

Sääkslahden (2015) teoksen mukaan liikuntakasvatusta voidaan toteuttaa päiväko-deissa, perhepäivähoidossa, kerhotoiminnassa, perheissä sekä liikunta- tai kansalaisjärjestöissä. Nämä kaikki tahot välittävät lapsille liikuntaan liittyviä arvoja, asenteita, odotuksia, tietoja, taitoja ja kokemuksia. Nämä vaikuttavat lapsen käsitykseen liikunnasta ja itsestä liikkujana. (Sääkslahti 2015, 151–152.) Zimmerin (2001) mukaan päiväkodin liikuntakasvatuksella on yhä enemmän merkitystä, sillä lasten liikkuminen on mennyt rajoitetumpaa suuntaan. Liikuntakasvatus sisältää ohjattuja, säännöllisiä ja etukäteen suunniteltuja liikuntahetkiä, joissa otetaan huomioon lapsen omat ideat sekä mielenkiinnon kohteet. Päiväkodin arjessa liikunnan ei kuitenkaan tulisi olla pelkkiä ohjattuja

liikunta tuokiota, vaan liikunnan tulisi olla jatkuvasti integroituna osaksi päivähoidon arkea. (Zimmer 2001, 9, 111, 117.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 30–31) mukaan tavoitteena on, että lapsella olisi mahdollisuus toteuttaa fyysisen aktiivisuuden päivittäiset suositukset varhaiskasvatuksessa. Tämä mahdollistuu liikunnan ollessa luonteva osa lapsen varhaiskasvatuspäivää (kuva 2.)



KUVA 2. Liikunta luontevana osana lapsen varhaiskasvatuspäivää (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 31).

Tavoitteena on, että lapset ulkoilevat varhaiskasvatuksessa päivittäin ja varhaiskasvattajat innostavat lapsia fyysisiin leikkeihin luomalla monipuolisia ja innostavia toimintaympäristöjä. Lapsella tulee olla mahdollisuus liikkua monilla eri tavoilla sekä eri välineitä käyttäen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30.)

2.4 Ohjattu ja omaehtoinen liikunta

Ohjattu liikunta on säännöllistä ja suunnitelmallista toimintaan, joka sisältää tiettyjä painopisteitä. Ohjatussa liikunnassa on mahdollisuus käsitellä teemoja ja sisältöjä, jotka vaativat enemmän aikaa ja paneutumista. (Zimmer 2001, 134.) Ohjatuissa liikuntatuokioissa tulee ottaa huomioon riittävä vaihtelu ja monipuoliset sisällöt. Tämä tarkoittaa sitä, että kasvattaja tietoisesti valitsee erilaisia motoristen taitojen harjoitteita, liikkumisympäristöjä, telineitä ja välineitä, opetusmenetelmiä sekä ryhmittelyjä eli yksilö, pari tai ryhmä työskentelyä. (Sääkslahti 2015, 174.)

Ohjattu liikuntatuokio, jota kutsutaan yleensä jumppatunniksi, kestää tavallisesti noin 30 minuuttia. Näihin jumppatunteihin sisältyy tiettyjä tapoja, kuten jumppavaatteiden vaihto sekä jumppatilaan siirtyminen. Nämä tavat ovat lapsille tärkeä osa jumppatuntia. (Zimmer 2001, 134.) Autio (2010) toteaa, että useiden tutkimusten mukaan ohjattu liikunta on tarpeellista lapselle. Liikunta on alkanut myös saada enemmän nostetta varhaiskasvatuksen parissa. Etenkin vilkkaat lapset ovat herättäneet varhaiskasvattajat ja liikuntatuokioista on tullut tärkeä osa päivähoidtoa. (Autio 2010, 18.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 30) mukaan ohjattua liikuntaa tulisi sisällyttää varhaiskasvatukseen ryhmämuodossa viikoittain tapahtuvaksi. Zimmer (2001) toteaa, että vaikka liikuntatuokio on etukäteen suunniteltu, tulee siihen jättää lapselle omaa tilaa. Eli lapsella tulee olla tuokion aikana mahdollisuus tyydyttää omia tarpeitaan sekä toteuttaa spontaaneita ideoitaan. (Zimmer 2001, 134.) Autio (2010, 18) korostaa myös harrastustoiminnan tärkeyttä ohjatun liikunnan toteuttamisessa.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) kerrotaan omaehtoisen liikunnan määrän olevan suuri etenkin 3–6-vuotiailla lapsilla. Aikuisen tulee antaa mahdollisuuksia toteuttaa omaehtoista liikuntaa monipuolisessa ja vaihtelevassa ympäristössä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11.) Sääkslahti (2015) toteaaakin, että lasten omaehtoisen liikkumisen mahdollistavat ne aikuiset, jotka toimivat lapsen kanssa. Varhaiskasvatuksessa tämä tarkoittaa koko henkilökuntaa, kerhoryhmässä kaikkia vetäjiä ja kotona koko perhettä. Perusajatus on siis se, että lapsen kanssa toimivien aikuisten periaatteet kohtaavat. Yhteiset toimintatavat helpottavat työyhteisöjen sekä perheen sisäistä toimintaa. (Sääkslahti 2015, 170.)

Pönkkö ja Sääkslahti (2013) käsittelevät Jaakkolan ym. (2013) teoksessa omaehtoista liikuntaa. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy, kun lapsilla on mahdollisuus vapaaseen leikkiin, ulkoiluun sekä metsäympäristössä touhuamiseen. Myös puistot tai nurmialueet

sekä tasaiset asfalttialueet innostavat lapsia liikkumaan. (Jaakkola ym. 2013, 474.) Varhaiskasvatuksessa tulee erityisesti miettiä omaehtoisen liikunnan ympäristöä, tapaa, ajankohtaa, turvallisuuden kannalta tärkeitä tekijöitä sekä liikuntavälineiden säilytyspaikkaa. Varhaiskasvatuksen fyysinen ympäristö pitää suunnitella liikkumaan houkuttelevaksi. Ulkona liikkumaan voivat motivoida erilaiset ja vaihtelevat maastot, pelikentät, rinteet, rappuset, kiipeilytelineet, tasapainopaikat, pensaat, kolot, heittoseinä sekä keinut. Näiden lisäksi erilaiset liikuntavälineet, kuten pallot, mailat, narut, vanteet sekä trampoliini innostavat lasta liikkumaan. Näiden välineiden tulisi olla helposti saatavissa. Sisätilat usein rajoittavat ulkotiloja enemmän lasten omaehtoista liikuntaa. Kasvattajien olisikin hyvä pohtia, miten sisätiloissa voidaan mahdollistaa liikunta. Esimerkiksi isot huonekalut tuovat mahdollisuuksia liikkumiseen ja temppuiluun. Jos aikuinen ei keksi, kuinka pöytiä ja tuoleja voidaan hyödyntää, lapsi keksii sen kyllä itse. Huonekaluista voidaan rakentaa muun muassa erilaisia liikuntaratoja. (Sääkslahti 2015, 170-172.)

Omaehtoisen liikunnan toteutuminen vaatii varhaiskasvattajilta suunnittelua ja yhteisiä pelisääntöjä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30). Vaikka fyysinen ympäristö sallisi lapselle omaehtoisen liikkumisen, kasvattajien säännöt ja toimintaperiaatteet voivat tehdä fyysisestä leikistä kielletyn toiminnan. Kasvattaja voi estää tämän tapahtumakulun sitoutumalla lapsen liikunnallisten leikkien kannustamiseen. Lasta voi kehua kekseliäisyydestä ja lapsen ääntä voidaan kuunnella liikuntaan liittyvissä asioissa muistamalla kuitenkin toiminnan turvallisuus. (Sääkslahti 2015, 172.) Pönkkö ja Sääkslahti (2013) toteavatkin Jaakkolan ym. (2013) teoksessa, että omaehtoinen liikuntaa vaatii myös aikuisen ja lapsen välisiä sopimuksia. (Jaakkola ym. 2013, 474- 475).

3 LAPSEN MOTORISET TAIDOT

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 20) todetaan, että lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttavat liikkuminen ja liikkumisen harjoittelu. Liikkueksaan lapsi toistaa motorisia taitoja, minkä kautta taidot kehittyvät. Tasapainotaidot tukevat liikkumistaitojen ja käsittelytaitojen kehittymistä. Liikkumistaidot taas mahdollistavat siirtymisen paikasta toiseen ja käsittelytaitojen avulla voidaan heittää, lyödä ja potkaista palloa sekä ottaa pallo kiinni. Kun lapsi hallitsee nämä taidot, leikit muiden

lasten kanssa ovat sujuvampia. Motoristen taitojen voidaan siis sanoa vaikuttavan lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Seuraavissa alaluvuissa käsitellään motorisia taitoja ja niiden kehitystä. Tämän lisäksi avataan motorisia perustaitoja eli tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja. Lopuksi perehdytään 4–5-vuotiaan lapsen motorisiin taitoihin.

3.1 Motoriset taidot

Motorinen taito tarkoittaa sitä, että kehoa, raajoja tai näitä molempia liikutetaan vapaaehtoisesti jonkin tavoitteen saavuttamiseksi. Motorinen taito käsitteenä sekoitetaan usein liikkeen kanssa keskenään. Liike tarkoittaa raajojen liikkeitä ja niiden yhdistelmiä, joista motorinen taito muodostuu. (Jaakkola 2010, 53.) Motorisissa taidoissa yhdistyvät siis kahden tai useamman kehonosan liikkeistä koostuva opittu kokonaisuus (Numminen 2005, 109).

Perusliikuntataidot toimivat perustana motoristen taitojen oppimiselle. Näitä perusliikuntataitoja ovat juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Nämä taidot alkavat kehittyä vauvaiästä saakka ja taidot mahdollistavat paikallaan olemisen, siirtymisen paikasta toiseen, ympäristön tutkimisen sekä erilaisten esineiden käsittelyn. Perusliikuntataitojen harjoittelu tukee ihmistä tulevaisuuden fyysisissä haasteissa. Kun taitoja omaksutaan jo lapsena, harjoittelun vaikutukset ulottuvat myös tulevaisuuteen. (Jaakkola 2016, 19; Numminen 2005, 109.)

Motoriset taidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotoriikkaan. Karkeamotoriikka tarkoittaa suurien lihasryhmien käyttöä, kun taas hienomotoriikassa korostuu pienten lihasten ja lihasryhmien käyttö. (Jaakkola 2010, 53.) Karkeamotoristen taitojen omaksuminen on lapselle helpompaa ja se tapahtuu usein ennen kouluikää. Hienomotoristen taitojen kehitys vaatii enemmän aikaa kuin karkeamotoristen taitojen kehitys. Motoriset taidot muodostavat järjestäytyneitä kokonaisuuksia, joita kutsutaan motorisiksi perustaidoiksi. Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen eli tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. (Gallahue ym. 2012, 175, 446.)

3.2 Motoristen taitojen kehitys

Motorinen kehitys on ihmiselämän aikana etenevä prosessi, jonka myötä ihminen oppii liikunnallisia taitoja. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat perimä sekä elinympäristön antamat mahdollisuudet. (Jaakkola 2016, 25.) Motorinen kehitys tapahtuu jokaisella

lapsella yksilölliseen tahtiin. Joitakin yhteisiä tekijöitä kehityksestä voidaan nimittää. (Hakkarainen ym. 2009, 110.) Toisin sanoen motorinen kehitys tapahtuu geenien määrittämässä järjestyksessä, mutta yksilöllisiä eroja aiheuttavat perimä, biologinen ikä sekä fyysinen ja psyykkinen kehitys. (Jaakkola 2010, 76.)

Ensimmäinen motorisen kehityksen vaihe on refleksitoimintojen vaihe, joka alkaa syntymästä ja kestää ensimmäisen ikävuoden loppuun (Jaakkola 2010, 77). Vauvalla kehitys etenee päästä jalkoihin sekä kehon keskeltä reunoille. Eli vauva oppii hallitsemaan päätään ja keskivartaloaan ennen raajojaan. (Hakkarainen ym. 2009, 110.) Tästä motorinen kehitys etenee alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheeseen, jolloin lapsi osaa liikuttaa tahdonalaisesti kehoaan. Tämä kehitysvaihe tapahtuu yhden ja kahden ikävuoden välillä. Seuraavassa kehityksen vaiheessa alkaa motoristen perustaitojen oppiminen. Lapsi on tässä vaiheessa kolmesta ikävuodesta seitsemään ikävuoteen. Tällä ikävälillä motoristen perustaitojen oppiminen on kaikkein rikkainta. Tästä motorinen kehitys etenee seuraavaan vaiheeseen, jossa lapsi alkaa oppia erilaisia erikoistuneempia taitoja eli lajitaitoja. Lapsi alkaa kiinnostua erilaisista liikuntaharrastuksista ja urheilulajeista. Näiden taitojen oppiminen edellyttää motoristen perustaitojen hallintaa. Viimeisessä motorisen kehityksen vaiheessa, joka alkaa 15–16-vuoden iässä ja kestää loppuelämän, tapahtuu omaksuttujen taitojen hyödyntäminen. (Jaakkola 2010, 77–78.)

Kaikilla lapsilla motoriikka kehittyy suunnilleen samassa järjestyksessä. Uuden taidon omaksuminen vaatii aikaisempien kehitysvaiheiden hallintaa. Vaikka motorinen kehitys noudattaa tiettyä järjestystä, esiintyy siinä välillä hitaampia ja nopeampia kehitysjaksoja. (Kauranen 2011, 346.) Tärkeimpänä motorisen kehityksen edellytyksenä on yksinkertaisesti liikkuminen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 20). Pienenä lapsi oppii luontaisesti harjoittamaan liikunnallisia taitoja. On tärkeä antaa lapsen harjoitella näitä taitoja, sillä lapsi oppii niitä parhaiten omatoimisen harjoittelun myötä. (Hakkarainen ym. 2009, 110.) Motoristen perustaitojen omaksuminen kouluikässä on haastavampaa kuin ennen kouluikää. Tämän vuoksi runsaiden liikunnallisten kokemuksien saaminen jo ennen kouluikää on tärkeää, jotta motoristen perustaitojen omaksuminen tapahtuisi. (Jaakkola 2010, 77–78.)

3.3 Tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot

Tasapainotaidot toimivat muiden motoristen perustaitojen perustana. Tasapainotaitojen avulla pidetään vartaloa pystyssä tai paikoillaan. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 20.) Jaakkolan (2016) teoksessa on Gallahuen ja Donnelyn (2003) mukaan tasapainotaidoiksi on

määritelty kääntyminen, ojentaminen, taivuttaminen, pyörähtäminen, heiluminen, kieruminen, pysähtyminen, väistyminen ja tasapainoilu (Jaakkola 2016, 21). Tasapainotaitojen käsite voidaan jakaa staattiseen tasapainoon ja dynaamiseen tasapainoon. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan paikallaan pysymistä ja dynaamisella tasapainolla tarkoitetaan liikkeessä tarvittavaa tasapainoa. Staattinen tasapaino kehittyy lapsella ennen dynaamista tasapainoa. Motorisen kehityksen myötä osa lapsen staattisista taidoista kehittyy dynaamisiksi taidoiksi. (Numminen 2005, 115.)

Liikkumistaidot ovat taitoja, jotka mahdollistavat siirtymisen kahden eri paikan välillä (Kalaja & Sääkslahti 2009, 25). Jaakkolan (2016) teoksessa Gallahuen ja Donnelyn (2003) taulukossa liikkumistaitoja ovat kävely, juoksu, ponnistaminen, loikkaaminen, hyppääminen esteen yli, laukka, liukuminen, harppaaminen sekä kiipeäminen (Jaakkola 2016, 21).

Käsittelytaidot voivat olla karkeamotorisia ja hienomotorisia taitoja, joissa toimitaan jonkin välineen kanssa. Välinettä voidaan käsitellä käsillä, jalalla, keskivartalolla tai päällä. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 29.) Käsittelytaitojen kehitys alkaa jo siitä hetkestä, kun vauva koskettaa äitiä tai äiti vauvaa ensimmäisen kerran. Tuntoaisti vaikuttaa siis käsittelytaitojen kehittymiseen. Käsittelytaidot vaikuttavat myös näkö-, tasapaino- ja lihäs-jänneastien kehitykseen. (Numminen 2005, 136.) Jaakkolan (2016) teoksessa Gallahuen ja Donnelyn (2003) mukaan käsittelytaitoja ovat heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, kauhaiseminen, iskeminen, lyöminen ilmasta, pomputteleminen, kierittäminen sekä potkaiseminen ilmasta (Jaakkola 2016, 21).

Suomessa on selvitetty 3–10-vuotiaiden lasten tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja eli motorisia perustaitoja vuonna 2014. Rintalan ym. (2016) tutkimuksessa käytettiin Pohjois-Amerikassa kehitettyä Test of Gross Motor Development- testin kolmatta versiota. Tutkimukseen osallistui 374 lasta kuudesta alakoulusta ja kahdeksasta päiväkodista Väli-Suomesta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että käsittelytaitojen hallinta on heikompaa muihin motorisiin perustaitoihin verrattuna. Tämän lisäksi pojat hallitsevat käsittelytaidot tyttöjä paremmin. Lapsen korkealla iällä oli myös vaikutus motorisiin perustaitoihin, sillä vanhemmat lapset saivat parempia testituloksia. (Rintala ym. 2016, 50, 52–53.)

3.4 4–5-vuotiaan lapsen motoriset taidot

Jaakkolan ym. (2013, 468) teoksessa Pönkön ja Sääkslahden (2013) mukaan yli neljävuotiaalla lapsella kehon hahmotus kehittyy nopeaan tahtiin. Neljävuotiaana lapsi osaa juosta suoraviivaisesti sekä tehdä nopeita käännöksiä. Hypyissä tarvittava ponnistusvoima on lisääntynyt ja alastulossa lapsi osaa joustaa polvista. Lapsi osaa hypätä myös juoksuvauhdista. Pallon heitto onnistuu yhdellä kädellä pään päältä, mutta pallon irtaamisajakohdan kanssa on vielä epävarmuutta. Lapsi pystyy ottamaan ison pallon kiinni. Roikkuminen ja heiluminen tangossa ja kiipeily erilaisissa kiipeilytelineissä luonnistuu lapselta. Ryhmässä toimiminen helppojen sääntöjen mukaan onnistuu. Viiisivuotiaana lapsi oppii yhdistelmään liikkeitä paremmin kuin aiemmin. Lapsi osaa juoksuvauhdista hypätä ja ylittää esteitä. Tämä ei kuitenkaan onnistu heittoliikkeessä, vaan lapsi pysähtyy ennen pallonheittohetkeä. Tähtääminen pallolla on jo kehittyneempää ja lapsi onnistuu osumaan noin kolmen metrin päähän isoon kohteeseen. Myös etuperin kuperkeikka onnistuu lapselta. (Kauranen 2011, 353.)

4–5-vuotias lapsi pitää helpoista sääntöleikeistä sekä joukkue- ja muista peleistä. Lapsi alkaa käsittämään ja ymmärtämään omia kykyjään ja taitojaan vertaamalla itseään muihin. Lapselle on tärkeää se, miten hän pärjää muiden samanikäisten kanssa. Lapsi tarvitsee aikuisen kannustusta ja rohkaisua. Ohjaajan onkin hyvä huomioda, että jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia. Myös voiman määrä on lisääntynyt lapsen liikkeissä ja lapsi haluaa esitellä sitä. Lapsi luonnollisesti haluaa kokeilla omia taitojaan ja voimiaan. (Hakkarainen ym. 2009, 113.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 20) mukaan tavoitteena on, että lapsi osaa kävellä, juosta, hyppiä, loikkia, kiivetä, kulkea rappusissa sekä heittää, ottaa kiinni, lyödä ja potkaista palloa ennen kouluikää. Kun nämä motoriset perustaidot on omaksuttu, mahdollistuu Pönkön ja Sääkslahden (2013) mukaan muun muassa pyöräilyn, luistelun, hiihdon ja uinnin opettelu. Pönkkö ja Sääkslahti (2013) toteavat myös, että tässä ikävaiheessa on tärkeää vahvistaa karkeamotorisia taitoja erilaisilla pallonkäsittelyharjoitteilla, jotta hienomotoristen taitojen oppiminen mahdollistuisi. (Jaakkola ym. 2013, 468.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella päiväkotiki Muksulan henkilöstölle työväline tukemaan sisäliikunnan toteutusta. Työvälineen on tarkoitus soveltua käyttöön päiväkodin 4–5-vuotiaiden ryhmässä, joten työvälineeseen on tarkoitus sisällyttää tälle ikäryhmälle sopivia motoristen perustaitojen harjoitteita. Tavoitteena on, että harjoitteita voi tehdä päiväkodin omissa sisätiloissa sekä olemassa olevilla liikuntavälineillä.

Työvälineen eli liikuntakansion myötä tavoitteena on helpottaa sisäliikunnan toteutusta ja lisätä sen määrää päiväkodin arjessa. On tarkoitus, että liikuntakansion avulla päiväkodin 4–5-vuotiaat lapset saavat yhä enemmän ja monipuolisempia liikunnallisia kokemuksia varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena on suunnitella mahdollisimman monipuolisen liikuntakansion sisältö. Tämä tarkoittaa sitä, että liikuntakansion sisällön avulla voi ohjata liikuntatuokioita, tehdä erilaisia toimintarotoja tai käyttää yksittäisiä harjoitteita päiväkodin toiminnoissa.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön toteutus alkoi ideointi vaiheella, jossa selvitin päiväkodilta tarpeita ja ajatuksia sisäliikunnan toteutuksen suhteen. Ideoimme yhdessä päiväkodin johtajan kanssa opinnäytetyötä ja rajasimme aiheen. Tämän jälkeen siirryin suunnitteluun työvälinettä eli liikuntakansiota. Suunnitteluun kuului liikuntatuokioiden ohjaus, jossa havainnoin erilaisten liikuntaharjoitteiden toimivuutta. Havaintojen perusteella valitsin liikuntakansioon sopivat harjoitteet ja tein niistä kuvalliset sekä kirjalliset ohjeet. Liikuntakansion valmistuttua päiväkotiki Muksula sai sen omaan käyttöön. Kuukauden liikuntakansion käytön jälkeen pyysin ryhmähaastattelulla palautetta liikuntakansiosta ja opinnäytetyöprosessista sekä pohdimme liikuntakansion tulevaa käyttöä.

Kerron seuraavissa alaluvuissa opinnäytetyöni etenemisestä vaihe kerrallaan. Tämän lisäksi kerron toiminnallisen opinnäytetyön pääpiirteitä ja niiden esiintymistä omassa työssäni. Tuon myös esiin toteutuksessa käyttämäni tutkimuksellista otetta ja siihen liittyneitä tiedonkeruumenetelmiä.

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyöni toteutustapa oli toiminnallinen. Vilkka ja Airaksinen (2003) käsittelevät teoksessaan toiminnallista opinnäytetyötä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan sitä, että sillä tavoitellaan toiminnan ohjeistamiseta, opastamista, järjestämistä ja järjeistämistä. Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena voi olla ammatilliseen käyttöön suunnattu opas tai tapahtuman järjestäminen. Toiminnallisen opinnäytetyön myötä syntyy aina jokin konkreettinen tuotos. Tällaisia tuotoksia voivat muun muassa olla kirja, ohjeistus, tietopaketti tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 53.) Opinnäytetyöstäni tekee toiminnallisen se, että tavoitteena oli etsiä keinoja sisäliikunnan mahdollistamiseen. Suunnittelin päiväkodille konkreettisen työvälineen eli liikuntakan-sion tukemaan ohjattuja sisäliikuntatuokioita.

Toiminnallinen opinnäytetyö käynnistyy ideointivaiheesta. Tällöin pohditaan ja ideoi-daan aihetta, joka on itseään kiinnostava sekä ajankohtainen ja toimeksiantajaa palve-leva. (Vilka & Airaksinen 2003, 23.) Aloitin tämän opinnäytetyön ideointi vaiheella, jolloin pohdin itseäni kiinnostavaa aihetta. Oma kiinnostukseni liikuntaan vaikutti vah-vasti aiheen valintaan. Olin ajoissa yhteydessä päiväkotia Muksulaan ja aloimme yhdessä suunnittelemaan heitä palvelevaa opinnäytetyöprosessia.

Toiminnalliselle opinnäytetyölle on tyypillistä se, että siinä käytetään selvitystä sellai-sen tiedon keräämiseen, mitä ei kirjallisuudesta saada. Selvitys on tärkeää, kun halutaan tietää, että mitä konkreettisia tarpeita esimerkiksi tuotteelle on. Selvityksellä voidaan myös varmistaa opinnäytetyön lopullinen muoto. (Vilka & Airaksinen 2003, 57–62.) Tein tämän opinnäytetyön ideointi ja suunniteluvaiheessa selvitystyötä päiväkodin joh-tajan kanssa. Selvitin sähköpostitse johtajalta henkilöstön näkemyksiä ja ajatuksia sisä-liikunnan toteutukseen liittyen. Selvityksen avulla pystyin suunnittelemaan päiväkodille sellaisen työvälineen, että se vastaisi henkilöstön tarpeita ja toiveita.

5.2 Laadullinen tutkimus ja sen esiintyminen opinnäytetyössä

Käytin opinnäytetyössäni laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta. Laadullisessa tut-kimuksessa pidetään lähtökohtana ”todellisen elämän” kuvaamista. Laadulliselle tutki-mukselle on tyypillistä se, että tiedonkeruu on kokonaisvaltaista ja tietoa hankitaan luonnollisissa sekä todellisissa tilanteissa. (Hirsijärvi ym. 2009, 161, 164.) Tein opin-näytetyötäni varhaiskasvatusympäristössä luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa,

minkä vuoksi laadullinen tutkimusote osoittautui sopivaksi työhöni. Laadullisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Näitä menetelmiä voidaan käyttää sellaiseenaan tai yhdistettyinä toisiinsa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.) Käytin omassa työssäni tiedonkeruumenetelminä havainnointia ja haastattelua.

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että ihmistä suositetaan tiedonantajana ja välittäjänä, sillä havainnot ja keskustelut antavat luotettavampaa tietoa, kuin muilla mittausvälineillä kerätty tieto. Laadulliselle tutkimukselle on myös tavallista se, että tutkimuksen kohde valitaan tarkoituksellisesti eikä satunnaisotoksesta, tutkimussuunnitelma elää tutkimuksen edetessä ja tutkimuskohdetta pidetään ainutlaatuisena, joten aineistoa käsitellään sen mukaisesti. (Hirsijärvi ym. 2009, 164.) Opinnäytetyössäni päiväkodin lapset toimivat tiedonantajana, mikä on tyypillistä laadulliselle tutkimukselle. Tiedonantajana toimineet lapset olivat valittu tarkoituksen mukaisesti ryhmästä, johon opinnäytetyöni tuotoksen kohdensin. En analysoi opinnäytetyössäni lapsia ykstyisesti enkä tuo heistä henkilökohtaisuuksia esiin. Huomioin opinnäytetyössäni myös päiväkodin salassapitovelvollisuuden.

5.3 Opinnäytetyöprosessin käynnistyminen ja aiheen raja

Yhteistyö päiväkotiki Muksulan kanssa sai alkunsa syksyllä 2015, jolloin suoritin kasvatus- ja ohjausharjoittelun kyseisessä päiväkodissa. Harjoittelun aikana kiinnitin huomiota päiväkodin pieniin ja haastaviin toimintatiloihin. Suurimpana ajatuksena itselleni nousi liikunnan toteuttaminen pienissä sisätiloissa, sillä päiväkodissa ei ole erillistä liikuntasalia. Mielenkiinto liikunnan toteuttamiseen kumpuaa omasta aiemmasta liikunta-alan koulutuksesta.

Otin helmikuussa 2016 yhteyttä sähköpostitse päiväkotiki Muksulaan. Kerroin opinnäytetyön aiheen mietinnästä sekä työharjoittelun aikana heräämistäni ajatuksista. Selvitin yhteydenotossa päiväkodin henkilöstön ajatuksia Muksulan toimintatiloista ja niiden toimivuudesta lasten liikunnan toteutumisen kannalta. Päiväkodin johtaja vastasi sähköpostiin ja kertoi siinä, että päiväkodin henkilöstöltä välittyi tarve työvälineeseen, joka tukisi henkilöstöä sisäliikunnan toteutuksessa. Näin päädyimme yhdessä opinnäytetyöprosessiin, jossa suunnittelisin päiväkodin henkilöstön käyttöön sisäliikuntaa tukevan työvälineen.

Päiväkoti Muksulassa hyödynnetään liikkumisympäristöinä muun muassa päiväkodin pihaa ja lähimetsää. Muksulassa toteutuu päivittäin kaksi ulkoiluhetkeä, joista toinen on aamupäivällä ja toinen iltapäivällä. Ulkoiluhetket sisältävät lasten omaehtoista leikkiä ja liikkumista sekä varhaiskasvattajien ohjaamia hippaleikkejä. Päiväkodin lapsiryhmät tekevät myös ajoittain retkiä lähimetsään, jossa lapset saavat ohjatusti ja omaehtoisesti liikkua ja tutkia ympäristöä. Näiden lisäksi päiväkodin toimintaa sisältyy esimerkiksi talvisin hiihtoa ja luistelua. Sisätiloissa liikkuminen on mieletty haastavaksi pienien tilojen vuoksi. Riittävän monipuolisten liikkumisympäristöjen taakamiseksi on tärkeä luoda keinoja siihen, kuinka sisätilat voidaan myös hyödyntää liikkumisympäristönä.

Palasimme päiväkodin kanssa opinnäytetyön tiimoilta asiaan elokuussa 2016. Tällöin tapasin päiväkodin johtajan, jonka kanssa suunnittelimme tarkemmin opinnäytetyön tuotosta ja rajasimme aiheita. Päädyimme kohdentamaan työvälineen 4–5-vuotiaiden lasten ryhmään. Keskustelun myötä ideaksi nousi suunnitella erilaisia 4–5-vuotiaille lapsille sopivia motoristen perustaitojen harjoitteita ja koota ne yhdeksi kokonaisuudeksi. Sovimme, että käyn pitämässä ryhmälle liikuntatuokioita, joihin sisällyttä suunnittelemani harjoitteita.

Välitin lasten päiväkotiyhdistys Muksula ry:lle lupa pyynnön (liite 1) päiväkodin nimen käytöstä opinnäytetyössä. Päiväkodin johtaja välitti sähköpostitse tiedon luvasta käyttää nimeä. Tämän jälkeen kirjoitin päiväkodin johtajan kanssa sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä (liite 2). Näiden asiakirjojen lisäksi välitin päiväkodin kautta tiedoksiannon lasten vanhemmille (liite 3) opinnäytetyön tekemisestä.

5.4 Liikuntakansion suunnittelu

Liikuntakansion suunnittelu alkoi tilojen ja välineiden kartoittamisella. Tämän jälkeen suunnittelin erilaisia motoristen perustaitojen harjoitteita ja niiden pohjalta liikuntatuokioita. Alkusuunnittelun jälkeen toteutin päiväkodissa neljä liikuntatuokiota. Näissä liikuntatuokioissa havainnoin yhdessä ryhmän lastentarhaopettajan kanssa harjoitteiden sopivuutta lapsille, toimintatilaan ja liikuntavälineillä toteutettavaksi. Näissä liikuntatuokioissa käytin tiedonkeruumenetelmänä havainnointia. Liikuntatuokioiden ja niiden havaintojen myötä kokosin liikuntakansioon sopivat harjoitteet. Tein harjoitteista kuvalliset ja kirjalliset ohjeet liikuntakansioon.

5.4.1 Alkusuunnittelu

Liikuntakansion kehittäminen alkoi päiväkotit Muksulassa tilan ja välineiden kartoittamisella. Liikuntaan sopivimmaksi tilaksi osoittautui 4–5-vuotiaiden lasten toimintatila. Tilassa on kolme pöytäryhmää, joiden ympärillä on tuolit. Lelut on asetettu hyllyihin ja säilytyslaatikoihin tilan reunoille. Pöydät ja tuolit on mahdollista siirtää sivuun liikuntatuokioiden ajaksi. Käytettävissä olevia liikuntavälineitä ovat jumppamatot, pitkät penkit, hula-hula renkaat, hyppynarut, erikokoiset pallot, tasapainolaatat, kartiot, hernepussit, leikkivarjo sekä tunneli.

Seuraavaksi suunnittelin erilaisia motoristen perustaitojen harjoitteita, joita pystyy toteuttamaan päiväkodin sisätiloissa ja olemassa olevilla liikuntavälineillä. Harjoitteiden suunnittelussa oli myös tärkeää se, että ne ovat sopivia 4–5-vuotiaille lapsille. Tätä tietoutta minulla on liikunnan ammatillisen osaamisen myötä. Selailin myös erilaisia oppaita, joista poimin joitakin ideoita harjoitteisiin. Kun olin saanut kerättyä erilaisia harjoitteita kasaan, suunnittelin niiden pohjalta neljä liikuntatuokiota. Liikuntatuokiot sisälsivät alkulämmittelyn, ohjatun harjoitteluosion sekä vapaan harjoitteluosion. Sisällytin liikuntatuokioihin tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitojen harjoitteita.

5.4.2 Havainnointi ja sen käyttö liikuntatuokioissa

Käytin opinnäytetyössäni havainnointia tiedonkeruumenetelmänä liikuntatuokioiden ohjaamisen yhteydessä. Havainnoin liikuntatuokioissa olleiden harjoitteiden toimivuutta lapsille, toimintatilaan ja liikuntavälineillä toteutettavaksi. Havainnointi sopii tiedonkeruumenetelmäksi, kun tutkitaan yksittäisen ihmisen tapaa toimia sekä hänen ja kanssaihminen välistä vuorovaikutusta, tutkittavana on vaikeasti ennakoitavat tilanteet sekä tutkittavana on lapset ja nuoret (Vilka 2006, 38). Havainnointi antaa tutkijalle tietoa siitä, miten ihmiset toimivat ja mahdollistaa tutkimuksen luonnollisessa ympäristössä (Hirsijärvi ym. 2009, 212–213). Valitsin havainnoinnin tutkimusmenetelmäksi juurikin siksi, että toimin lasten kanssa luonnollisessa ympäristössä ja tilanteen kulkua ei voinut täysin ennakoita.

Koivusen ja Lehtisen (2015) mukaan havainnointi sopii tutkimusmenetelmäksi etenkin lasten kanssa toimiessa, sillä sen avulla saadaan tietoa lapsen kokemuksista, mielenkiinnonkohteista, oppimisesta sekä kasvun ja kehityksen edistymisestä. Havainnoinnin avulla aikuinen saa tietoa lapsen näkökulmasta. Havainnointi onkin varhaiskasvatuksen perustyötä, sillä varhaiskasvatuksessa tapahtuvan toiminnan suunnittelun lähtökohtana

on tieto lapsesta. Havainnointi toimii siis perustana kaikelle varhaiskasvatuksen toiminnalle ja sen arvioinnille. (Koivunen & Lehtinen 2015, 18.) Tämän tiedon perusteella havainnointi oli sopiva menetelmä käytettäväksi liikuntatuokioiden yhteydessä. Havainnoinnin avulla sain tietoa lapsen kokemuksista, mielenkiinnonkohteista sekä oppimisesta liikunnan parissa. Havainnoinnin valitseminen tiedonkeruumenetelmäksi oli tärkeää myös siltä kannalta, että toimin varhaiskasvatusympäristössä, missä havainnointi on arkipäivää.

Havainnointitavat voidaan luokitella sen mukaan, miten tutkittava toimii suhteessa tutkimuskohteeseen. Näitä havainnointitapoja ovat tarkkaileva havainnointi, osallistuva havainnointi, aktivoiva osallistuva havainnointi, kokemalla oppiminen ja piilohavainnointi. (Vilkka 2006, 42.) Käytin tässä työssä osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija toimii yhdessä havainnoitavan kohteen kanssa ennalta sovitun ajan ja tutkija toimii tutkimuskohteen ehdoilla (Vilkka, 2006, 44). Omassa työssäni osallistuva havainnointi toteutui niin, että ohjasin sovitulle lapsiryhmälle liikuntatuokioita ennalta sovitun määrän ja ennalta sovittuna ajankohtana. Huomioin tutkimuskohteen eli lapsiryhmän pitämällä liikuntatuokiot mahdollisimman luonnollisina ja kertomalla lapsille myös liikuntatuokioiden tarkoituksen.

Koivunen ja Lehtinen (2015) ovat käsitelleet dokumentoinnin tärkeyttä havainnointimenetelmää käytettäessä. Dokumentoinnilla tarkoitetaan todellisuuden tarkkaa kuvaamista muistiinpanoja tehden, videoimalla tai muilla keinoilla tallentamalla. (Koivunen & Lehtinen 2015, 77.) Dokumentoin liikuntatuokioissa tekemiäni havaintoja kirjaamalla jokaisen tuokion jälkeen havaintoni toiminnasta. Mikäli havainnoistaan kirjoittaa muistiinpanoja, voi laatia havainnointilomakkeen helpottamaan muistiinpanojen tekemistä. Lomake voi olla taulukko, kirjoitustilalla varusteltu otsikoitu paperi tai tyhjä paperi. Havainnointitilanteessa on hyvä kirjoittaa havaintoja ylös, jotta ne pysyvät mielessä. (Koivunen & Lehtinen 2015, 78.) Hyödynsin havainnoinnissa ryhmän lastentarhaopettajaa, joka oli seuraamassa liikuntatuokioita. Laadin lastentarhaopettajalle havainnointikaavakkeen (liite 4), johon tein valmiita ohjaavia otsikoita. Jokaisen liikuntatuokion aikana lastentarhaopettaja täytti havainnointikaavaketta ja sain kaavakkeen tuokion jälkeen omaan käyttööni. Täydensin omia havaintojani lastentarhaopettajan havainnoilla. Koivunen ja Lehtinen (2015) toteavat, että liikuntatuokioissa havainnointilomakkeeksi sopii paperi, johon on ennalta kirjoitettu joitakin suuntaa antavia otsikoita. Muistiinpanojen tekeminen helpottuu, kun havainnoitavat asiat on nimetty etukäteen. (Koivunen & Lehtinen 2015, 79.)

5.4.3 Liikuntatuokiot

Ohjasin päiväkotiki Musulassa marraskuun 2016 aikana neljä erilaista liikuntatuokiota. Liikuntatuokioissa oli mukana kuusi lasta 4–5-vuotiaiden lasten ryhmästä. Liikuntatuokioiden tarkoituksena oli toimia tiedonlähteenä liikuntakansion suunnittelussa. Käytin siis tässä vaiheessa havainnointia tiedonkeruumenetelmänä.

Kaikissa liikuntatuokioissa oli samanlainen rakenne, mutta ne olivat sisällöllisesti erilaisia. Liikuntatuokiot sisälsivät alkulämmittelyn, ohjatun harjoitteluosion sekä vapaan harjoitteluosion (kuva 3). Ohjatulla harjoitteluosuudella tarkoitetaan sitä, että lapsi toimii ohjaajan ohjeiden mukaisesti. Ohjaaja siis antaa lapselle täsmällisiä ohjeita, joiden mukaan toimia. Vapaassa harjoitteluosuudessa taas lapsi saa liikkua vapaammin. Kuvan esimerkki tuokiossa ohjattuun harjoitteluosuuteen sisältyvät alkulämmittely sekä ilmapalloilla tehtävät erilaiset harjoitteet ja vapaaseen harjoitteluosuuteen kuuluu taas pomputtelurata (kuva 3).

Alkulämmittely: leikkivarjo: heiluttelut ylös ja alas, ravistelut, pyöriminen ympyrää
→ pallo mukaan varjon päälle

Harjoitteet:

Ilmapallot:

- pomputtelut ilmaan
- pomputtelut vuorokäsin
- pomputtelu yhdellä kädellä
- pompautus ilmaan – kyykkyyn – pallon kiinni otto
- pomputtelu kaverin kanssa

Pomputtelurata:

- penkkiä pitkin kävely
- tötsien pujottelu
- patjan yli kävely

KUVA 3. Liikuntatuokiorakenne.

Sisällytin liikuntatuokioihin tasapainoa, liikkumistaitoja ja käsittelytaitoja tukevia harjoitteita. Tasapainotaitoja tukevia harjoitteita olivat muun muassa kävely penkillä tai hyppynarua pitkin, kävely ja eri asentoihin meneminen hernepusi eri kehonosien

päällä, kieriminen ja kuperkeikkaharjoitteet sekä hyppy ja liikkuminen tasapainolaatoilla. Liikkumistaitoja taas harjoitettiin muun muassa erilaisilla eläimiä matkivilla liikkumistavoilla, tasapainolaattoja pitkin liikkumisella ja hyppimisellä, tunnelia pitkin ryömimisellä, erilaisilla tavoilla liikkua penkkiä pitkin sekä seuraa johtajaa ja kapteeni käskää leikeillä. Käsittelytaitoja puolestaan harjoittivat ilmapallon pomputtelut, pallon vieritys ja heitto parin kanssa, pallon pujottelut käsillä ja jaloilla sekä tarkkuusheitot.

5.4.4 Liikuntatuokioista tehdyt havainnot

Liikuntatuokioiden havainnoimiseen osallistui minun lisäksi 4–5-vuotiaiden ryhmän lastentarhaopettaja. Kirjasin omat havaintoni muistiin liikuntatuokion jälkeen. Lastentarhaopettaja täytti tekemääni havainnointikaavaketta (liite 4) tuokion aikana ja antoi sen minulle käyttöön tuokion jälkeen. Havainnointikaavakkeessa pyysin arvioimaan harjoitteiden toimivuutta, kehitettäviä asioita sekä muita huomioita lasten toiminnan, toimintatilan ja liikuntavälineiden käytön kannalta. Kävimme havainnointikaavakkeen käytön lävitse ennen ensimmäistä liikuntatuokiota. Kokosin omista ja lastentarhaopettajan havainnoista yhteisen kokonaisuuden.

Luokittelin havainnot kolmeen osaan. Keräsin yhteen osaan hyvin toimineet harjoitteet ja toiseen osaan taas kehitettävät harjoitteet. Lopuksi keräsin muita esiin tulleita huomioita. Hyvin toimivat harjoitteet määräytyivät sen perusteella, että niiden toteuttaminen ohjaustilanteessa onnistui ja lapset pystyivät tekemään harjoitteita, mutta kokivat osin niissä pieniä haasteita. Kehitettävät harjoitteet taas määräytyivät sen perusteella, että koin ohjaustilanteessa, että niitä tulisi vielä kehittää johonkin suuntaan. Yleensä lastentarhaopettajan täyttämässä havainnointikaavakkeessa oli havaittavissa näitä kehitettäviä asioita, joiden avulla pystyin viemään harjoitteita eteenpäin.

Päähavaintoina ohjaustuokioista kiteytän sen, että harjoitteet yleensä ottaen toimivat, liikuntavälineet toimivat hyvin monipuolisesti eri harjoitteissa sekä liian helpot ja liian vaikeat harjoitteet eivät olleet huono asia. Havaintojen perusteella ohjaustuokioissa ei ollut yhtään täysin toimimatonta harjoitetta. Joissakin harjoitteissa toki löytyi kehitettävää, mutta havaintojen myötä osasin suunnitella harjoitteita paremmin toimivimmiksi. Päiväkodin olemassa olevia välineitä pystyi hyödyntämään monipuolisesti. Samojen välineiden käyttö monissa eri yhteyksissä ei näkynyt minulle tai lastentarhaopettajalle huonona asiana. Havaitsimme myös, että lapset eivät tylsistyneet samojen välineiden käyttöön. Näiden seikkojen lisäksi sekä helpot että haastavat harjoitteet osoittautuivat positiiviseksi ohjaustuokioiden myötä. Havaitsimme, että helpoissa harjoitteissa lapset

saivat tärkeitä onnistumisen kokemuksia ja haastavissa harjoitteissa lapset pääsivät ko-keilemaan rajojaan sekä taitojaan. Totesimme myös, että näillä harjoitteiden eri haastavuusasteilla pystytään huomioimaan lasten erilaiset taitotasot.

5.4.5 Liikuntakansion kokoaminen

Liikuntakansion kokoaminen alkoi harjoitteiden kuvaamisella. Tätä varten pyysin lasten vanhemmilta kuvausluvat (liite 5) harjoitteiden kuvaamiseen. Pyysin erikseen luvan kuvien julkaisemiseen Muksulan liikuntakansiossa ja kuvien julkaisemiseen opinnäytetyössä. Kaikki vanhemmat antoivat luvan käyttää kuvia kummassakin yhteydessä.

Kuvauspäivä pidettiin päiväkotiki Muksulassa joulukuussa 2016. Tällöin kuvasimme kaikki liikuntakansion harjoitteet. Kuvausten jälkeen siirryin kokoamaan harjoitteita kokonaisuudeksi. Tein kuvalliset ja kirjalliset ohjeet jokaisesta harjoitteesta. Harjoitteiden lisäksi päätin sisällyttää liikuntakansioon esimerkkejä loppurentoutuksista, vinkkejä liikuntatuokion rakentamiseen ja kolme valmista liikuntatuokiota. Liikuntakansiossa on myös mainittu tämä opinnäytetyö, mikäli joku haluaa tutustua aiheeseen liittyvään teoretietoon tarkemmin. Päiväkodin henkilöstön toiveena oli, että liikuntakansio sisältäisi enemmän kuvallista kuin kirjallista informaatiota. Tämän vuoksi en sisällyttänyt liikuntakansioon teoreettista tietoa aiheesta vaan ohjaan liikuntakansion käyttäjän tutustumaan tähän opinnäytetyöhön.

5.5 Liikuntakansio

Opinnäytetyöni tuotoksena syntyi liikuntakansio (liite 6), joka sisältää kolme osuutta: liikuntaharjoitteet, vinkkejä liikuntatuokion rakentamiseen sekä kolme valmista liikuntatuokiota. Harjoitteista on tehty kuvalliset ja kirjalliset ohjeet. Liikuntakansion sisällön avulla voi toteuttaa erilaisia liikuntatuokioita, rakentaa toimintaratoja tai käyttää yksittäisiä harjoitteita osana varhaiskasvatuksen toimintaa.

5.5.1 Liikuntaharjoitteet

Liikuntaharjoitteet-osio alkaa alkulämmittelyksi sopivilla harjoiteilla. Nämä harjoitteet sopivat käytettäväksi muissakin tarkoituksissa kuin alkulämmittelynä. Tämän jälkeen liikuntakansiossa on esitelty harjoitteita yksi liikuntaväline kerrallaan. Eli esimerkiksi ensin hernepussien kanssa sopivia harjoitteita, seuraavaksi tasapainolaatoilla tehtäviä harjoitteita, tämän jälkeen taas hula-hula renkailla tehtäviä harjoitteita ja muilla eri välineillä tehtävät harjoitteet seuraavat näiden jälkeen. Liikuntaharjoiteissa on pääosin

hyödynnetty päiväkodin omia liikuntavälineitä. Pyysin erikseen päiväkodilta käyttöön ilmapalloja, joita hyödynsimme palloilu harjoitteissa (liite 6, 34–35). Tämän lisäksi otin etuperin kuperkeikan harjoituksiin (liite 6, 24) mukaan oman korokkeen, jonka päältä kuperkeikkaan lähdetään. Tähän tarkoitukseen soveltuvat myös pieni penkki tai rahi. Liikuntaharjoitteiden jälkeen on kaksi esimerkkiä loppurentoutuksista, joita voi halutessaan käyttää esimerkiksi liikuntatuokion päätteeksi.

Valitsin liikuntaharjoitteet ohjaustuokioissa tekemieni havaintojen perusteella. Valintakriteereinä olivat harjoitteiden toimivuus lapsille, toteutus sisätiloissa ja olemassa olevien välineiden toimivuus. Liikuntakansioon päätyneet harjoitteet ovat haastavuudeltaan eritasoisia. Osa harjoitteista onnistuu kaikilta lapsilta, kun taas osassa harjoitteista vaaditaan enemmän taitoa. Halusin, että kaikki lapset pystyisivät tekemään harjoitteita, mutta pidin tärkeänä tarjota lisää haasteita enemmän osaaville lapsille. Sisätilat vaikuttivat myös liikuntakansion harjoitteisiin. Esimerkiksi perinteiset hippa- tai juoksuleikit eivät sopineet harjoitteiksi pienien sisätilojen vuoksi. Suunnittelin harjoitteita, joissa voidaan liikkua paikallaan, vähän tilaa käyttäen tai liikkumisvauhtia voidaan rajoittaa. Pyrin saamaan päiväkodin olemassa olevat välineet mahdollisimman monipuolisesti käyttöön. Tämän vuoksi liikuntakansioon päätyi juuri näitä harjoitteita, joissa kyseiset välineet ovat käytössä. Näiden seikkojen lisäksi pidin harjoitteiden osalta tärkeänä sitä, että tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot on huomioitu monipuolisesti. Nämä lasten motoriset perustaidot ovat juuri kehitysvaiheessa, jonka vuoksi niiden kaikkia osa-alueita on tärkeä harjoittaa tasapuolisesti.

5.5.2 Vinkkejä liikuntatuokion rakentamiseen

Toisena osiona liikuntakansiossa on vinkkejä liikuntatuokion rakentamiseen. Tähän osioon keräsin muutamia asioita, joita kannattaa huomioida ennen liikuntatuokioiden toteutusta. Suosittelen tässä osiossa, että kuusi lasta on sopiva osallistujamäärä sisällä toteutettavaan ohjattuun liikuntatuokioon. Päiväkodin tilat ovat pienet, joten osallistujamäärä ei voi olla suuri. On tärkeää, että lapsella on tilaa liikkua ja mahdollisuus käyttää liikuntavälineitä monipuolisesti. Sopivaksi liikuntatuokion pituudeksi olen tähän määritellyt 20–30 minuuttia. Tämä aika mahdollistaa useamman liikuntatuokion pitämisen, jonka myötä useammat lapset pääsevät osallistumaan liikuntatuokioon.

Suosittelen, että välineitä ei kannata sisällyttää liikaa yhteen tuokioon. Esimerkiksi yhdestä neljään eri liikuntavälinettä on sopiva määrä käytettäväksi liikuntatuokion aikana. Tällöin liikuntatuokion valmistelu on nopeampaa, lapsi saa tarpeeksi toistoja yhdellä

välineellä ja välineitä ehditään käyttämään tuokion aikana. Liikuntatuokion lopussa voi toki olla useammista välineistä koostuva toimintarata, mutta tällöin välineiden käyttö on lapselle vapaampaa. Lisäksi olen esitellyt esimerkki rakenteen liikuntatuokiosta. Tuokio rakenne koostuu alkulämmittelystä, harjoiteosuudesta, toimintaradasta ja loppurentoutuksesta. Käsittelen liikuntatuokion rakennetta tarkemmin seuraavassa alaluvussa.

5.5.3 Valmiit liikuntatuokiot

Liikuntakansion kolmantena osiona on kolme valmista liikuntatuokiota. Tuokiot on rakennettu edellisessä alaluvussa kerrotun esimerkki rakenteen mukaisesti. Tuokioissa on käytetty liikuntakansion harjoitteita. Jokaisessa tuokiossa on erilaiset alkulämmittelyt ja harjoiteosuudet. Näiden osuuksien jälkeen tuokiossa on toimintarataosuus, johon on kirjattu esimerkkejä välineistä, joita radassa voidaan käyttää sekä lopuksi on loppurentoutus. Valmiiden liikuntatuokion sisällöissä pyrin huomioimaan tärkeitä ohjatun liikunnan piirteitä. (kuva 4.)

TUOKIO 1

Tarvittavat välineet: hernepussit, tasapainolaatat, hulavanteet, penkki sekä tunneli

Alkulämmittely: Eläinkävelyt edestakaisin tilassa: jättiläinen, kääpiö, karhu, rapu, sammakko ja mittarimato.

Harjoitteet:

Hernepussit:

- kävely tilassa edestakaisin ja samalla hernepussi pään päällä, olkapäällä, selässä sekä vatsan päällä
- hernepussi pään päällä: kyykkyn, polvilleen ja istumaan

Tasapainolaatat:

- joen ylitys

Temppurata:

- joen ylitys
- penkillä kävely
- hyppy hulavanteelta toiselle
- tunnelista läpi meno

Lopuksi:

- loppurentoutus
- välineiden siivous
- juttelu tuokiosta

KUVA 4. Liikuntatuokio.

Tuokioissa (liite 6, 38–40) on vaihtelevat sisällöt, eli niissä huomioidaan eri motoristen perustaitojen harjoitteet ja hyödynnetään monipuolisesti eri välineitä. Vaikka tuokiot ovat valmiiksi suunniteltuja, niissä on jätetty tilaa lapsen omalle liikkumiselle ja omien tarpeiden tyydyttämiselle. Tämän mahdollistaa toimintarata osuus, joka on tuokiossa harjoiteosuuden jälkeen.

5.6 Liikuntakansio päiväkotiki Muksulassa ja palaute opinnäytetyöstä

Toimitin tammikuussa 2017 valmiin liikuntakansion päiväkotiki Muksulaan. Esittelin liikuntakansion sisällön samassa yhteydessä päiväkodin 4–5-vuotiaiden ryhmän henkilöstölle ja päiväkodin johtajalle. Tämän esittelyn jälkeen liikuntakansio jäi päiväkodin käyttöön. Kuukausi esittelyn jälkeen pidin ryhmähaastattelun yhdessä 4–5-vuotiaiden ryhmän henkilöstön ja päiväkodin johtajan kanssa. Pyysin ryhmähaastattelussa palautetta liikuntakansiosta sekä opinnäytetyöprosessista ja pohdimme myös liikuntakansion tulevaa käyttöä.

5.6.1 Liikuntakansion esittely päiväkotiki Muksulassa

Tammikuussa 2017 esittelin valmiin liikuntakansion päiväkotiki Muksulassa. Esittelin liikuntakansion sisällön 4–5-vuotiaiden ryhmän lastentarhaopettajalle, lastenhoitajalle sekä päiväkodin johtajalle. Tulostin liikuntakansion tässä vaiheessa vielä musta-valkoisena mahdollisten korjauksien varalta.

Esittelin liikuntakansion sisällön yksityiskohtaisesti. Kävimme kaikki harjoitteet ohjeineen lävitse ja kerroin muusta sisällöstä, kuten liikuntatuokioiden rakentamisen vinkeistä sekä valmiista liikuntatuokioista. Keskustelimme myös liikuntakansion käyttöön-otosta. Päiväkodissa oli juuri meneillään jakso, jossa aamuisin järjestetään sisätiloissa erilaisia toimintaratoja. Liikuntakansion harjoitteet osoittautuivat sopivaksi osaksi aamuisia toimintarata hetkiä. Ryhmän työntekijät päättivät hyödyntää liikuntakansion harjoitteita toimintaradan yhteydessä ja mahdollisesti järjestää muuta toimintaa liikuntakansiota hyödyntäen. Sovimme kuukauden päähän eli helmikuulle 2017 tapaamisen, jossa kerään ryhmähaastattelulla liikuntakansion käytön ohessa heränneitä ajatuksia, pohdimme liikuntakansion tulevaa käyttöä sekä pyydän palautetta yleisesti koko opinnäytetyöprosessista.

5.6.2 Haastattelu ja sen käyttö palautteen keräämisessä

Haastattelun tarkoitus on kiteytetysti kerätä tietoa ja ajatuksia ihmisiltä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72). Haastattelu on laadukas tapa kerätä tietoa, sillä tutkija ja tutkittavat ovat ”suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa” keskenään (Hirsijärvi ym. 2009, 204). Haastattelu menetelmänä on myös joustava, sillä kysymyksiä voidaan toistaa ja mahdollisia väärinkäsityksiä voidaan korjata (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Pidin opinnäytetyöni lopuksi ryhmähaastattelun päiväkotia Muksulassa. Haastattelu pidettiin helmikuussa 2017. Haastatteluun osallistuivat 4-5 -vuotiaden ryhmän työntekijät sekä päiväkodin johtaja. Haastattelua varten allekirjoitimme äänityslupalomakkeen (liite 7), jossa sovimme yhdessä haastattelun äänittämisestä. Äänityslupalomakkeessa sovimme, että en tuo haastatteluun osallistuneiden nimiä esiin opinnäytetyössäni lukuunottamatta päiväkodin johtajaa. Tämän lisäksi en tuo muita salassapidettäviä asioita opinnäytetyössäni esiin, kuten lasten nimiä tai henkilökohtaisuuksia. Sopimuksessa on myös maininta siitä, että tuhoan äänitteen sen puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen.

Erilaisia haastattelutapoja ovat strukturoitu haastattelu eli lomakehaastattelu, teema-haastattelu ja avoin haastattelu (Hirsijärvi ym. 2009, 208–209). Käytin ryhmähaastattelutilanteessa pääosin teema-haastattelun piirteitä. Teema-haastattelu on välimuoto lomakehaastattelusta ja avoimesta haastattelusta. Tässä haastattelutavassa on ominaista se, että haastattelussa käytävät aiheet ovat tiedossa etukäteen, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. (Hirsijärvi ym. 2009, 208.) Teema-haastattelussa ei voida kuitenkaa kysyä mitä tahansa, vaan siinä on tarkoitus löytää vastauksia tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. Teema-haastatteluun etukäteen valitut aiheet liittyvät tutkimuksen viitekehukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Tekemässäni haastattelussa olin pohtinut etukäteen haastattelutilanteessa käytäviä asioita ja tehnyt niistä haastatteluun rungon (liite 8). Haastattelu tilanteessa asioita ei käyty lävitse tietyssä järjestyksessä ja asia kerrallaan, vaan saatoimme hyppiä eri teemojen välillä useammankin kerran. Pidimme kuitenkin keskustelun tiettyjen teemojen alla.

Haastattelun eri toteutustapoja ovat yksilöhaastattelu, parihaastattelu sekä ryhmähaastattelu (Hirsijärvi ym. 2009, 210). Käyttämäni ryhmähaastattelu on toteutustapana tehokas keino kerätä tietoa, sillä siinä pystytään kuulemaan useita henkilöitä samanaikaisesti. Ryhmähaastattelun eduksi voidaan sanoa myös se, että ryhmä voi olla haastattelutilanteessa tueksi, jos kysymys koskee muistin varassa olevaa asiaa sekä se, että ryh-

mässä voidaan välttää väärinymmärryksiä. (Hirsijärvi 2009, 210–211.) Halusin haastattelutilanteelta juurikin sitä, että keräännymme yhdessä jakamaan ajatuksia, sillä työntekijät toimivat työyhteisössä yhdessä. Halusin saada kaikkien kuullen eri näkökulmia esiin ja toisen näkökulmista on mahdollista vielä itse havaita uusia asioita.

Haastattelun käytölle aineistonkeruumenetelmänä on todettu monia etuja. Haastattelussa aineistonkeruuta voidaan säädellä sen mukaan, mitä tilanne vaatii ja vastaajian myötäillen. Myös haastatteluaiheita voidaan muokata tarpeen mukaan ja vastauksia on mahdollisuus tulkita monipuolisesti. Yleisiä syitä, miksi haastattelu valitaan aineistonkeruumenetelmäksi ovat muun muassa ihmisen näkeminen tutkimuksen kohteena, halu antaa ihmiselle tuoda esiin itseään koskevia asioita vapaasti, kyseessä on tuntematon tutkimusalue, puheen lisäksi halutaan nähdä haastateltavan ilmeet ja eleet, selkeiden vastausten hakeminen, halu syventää vastauksia sekä arkojen aiheiden käsittely. (Hirsijärvi ym. 2009, 205–206.) Tässä opinnäytetyössä haastattelun valitsemiseen vaikuttivat se, että halusin ymmärtää ajatukset ja palautteet oikein sekä se, että halusin mukaan hieman syvempääkin pohdintaa. Kyselylomakkeella olisin joutunut tulkitsemaan vastauksia itse, mutta haastattelussa sain asioista ne oikeat tulkinnat suoraan. Haastattelussa myös tapahtui sellaista pohdintaa, mitä ei välttämättä olisi kyselylomakkeelle jaksettu kirjoittaa.

5.6.3 Palaute liikuntakansioista

Liikuntakansiota oli hyödynnetty päiväkotit Muksulassa tammi-helmikuun aikana aamuisilla toimintaratatuhetkillä sekä muiden liikuntaratojen toteutuksessa. Liikuntakansion avulla ei oltu vielä ohjattu kokonaisia liikuntatuokioita. Liikuntakansioista oli siis hyödynnetty yksittäisiä harjoitteita. Liikuntakansion käyttö on koettu helpoksi.

Sieltä on helppo ottaa sellaisia yksittäisiä juttuja.

Siellä on selkeät kuvat ja sieltä näkee sitten, että miten se harjoite pitää suorittaa.

Eikä ole liikaa tekstiä, saa helposti idean.

Työntekijät pitivät liikuntakansion sisältöä onnistuneena. Työntekijät pitivät siitä, että liikuntakansiossa on harjoitteista niin sanotut perusversiot, ja käytön edetessä työntekijät saavat lisää ajatuksia ja voivat soveltaa liikuntakansion käyttöä. Liikuntaharjoitteiden sisältöä pidettiin myös monipuolisena. Vaikka harjoitteet ja niissä huomioitavat

asiat ovat työntekijöille tuttuja, he mieltivät ohjeiden olevan hyviä muistutuksia asioista.

Ajattelin itsekkin sitä, että kun se on pitänyt rajata johonkin, etkä ole voinut lähteä viitäkymmentä eri variaatiota tekemään. Tuolla on ne perusjutut ja ihan varmasti kun tuota käytetään enemmän, sinne tulee niitä ajatuksia, miten sitä voi soveltaa.

Se on myös hyvä, että tässä on nämä selkeät kuvat. Meilläkin on ollut paljon kuperkeikkaa ja muistutetaan, että neppari leukaan. Tuossa on kuitenkin vielä ne tietyt tekniikat, mihin ei itse ehkä aina muista kiinnittää huomiota. Sitten ne muistuttaa, että tässä olikin tämä.

Liikuntakansion harjoitteissa käyttämäni kuvalliset ohjeet olivat erityisesti työntekijöiden mieleen. Kuvallisten ohjeiden todettiin sopivan erityisesti nopeaan käyttöön. Kirjalliset ohjeet olivat myös aseteltu ja muotoiltu työntekijöille mieluisalla tavalla. Palloissa olevien ohjeiden lukeminen todettiin aikuisenkin kannalta mielenkiintoisemmaksi, kuin allekkain kirjoitetun tekstin. Työntekijät totesivat senkin, että kuvapainoitteinen liikuntakansio on heidän mieleen parempi, kuin täysin kirjallisesti tehty ohjeistus. Erityisesti pidettiin siitä, että useissa kuvissa on sekä lapsi että aikuinen.

Tästä näkee kuvista suoraan, että tämä harjoite, ei tarvitse edes lukea. Itse olen sellainen, että otan kaikki kuvien kautta. Tässä on kuitenkin myös kirjalliset ohjeet, joten tämä sopii myös sellaiselle, joka tykkää lukea enemmän.

Sitten kun nämä ohjeet ovat näissä pallukoissa. Jos ne olisivat vain allekkain kirjoitettu, niin ei niitä ehkä jaksaisi lukea. Mielenkiinto keskittyy heti näihin pallukoihin.

Minusta oli ihanat noi kuvat, missä olette lapsen kanssa vierekkäin. Siinä on se aikuinen ja lapsi vierekkäin. Se on ihan eri näköistä, kun siinä olisi pelkkä lapsi.

Työntekijät olivat kiinnittäneet huomioita siihen, että vinkkejä liikuntatuokion rakentamiseen osiossa suosittelen ihanteelliseksi liikuntatuokion ryhmäkooksi kuusi lasta. He totesivat, että heillä minimiryhmäkoko on tällä hetkellä kahdeksan lasta ja sekin voi muuttua erilaisten säädöksien mukaan. Valmiiden liikuntatuokioiden osuudesta totesimme sen, että siellä on tietyt rungot, joiden mukaan voi toimia ja joita esimerkiksi opiskelijaharjoittelijat voivat hyödyntää. Työntekijät voivat ajan kuluessa lisätä osuuteen omia pitämiään tuokioita, minkä avulla käytettävä materiaali lisääntyy. Lisähuo-

mio, mikä liikuntakansiota tuli ilmi, on se, että liikuntakansion tieto ei vanhene periaatteessa mihinkään. Työntekijät toivat esiin, että he edelleen hyödyntävät kymmeniä vuosia vanhoista kirjoista tietoa esimerkiksi liikunnasta. Liikuntakansiota on siis mahdollista hyödyntää vuosia eteenpäin. Vaikka suunnittelin liikuntakansion nimenomaa päiväkotiki Muksulaan, totesimme, että sitä voi käyttää myös muualla. Työntekijät olivat ehdottomasti sitä mieltä, että haluavat liikuntakansiota värikopioita, sillä ne todennäköisesti lisäävät yhä enemmän liikuntakansion visuaalista ilmettä.

5.6.4 Pohdintaa liikuntakansion tulevasta käytöstä

Liikuntakansion tulevasta käytöstä työntekijät korostivat sitä, että se on heidän vastuulla, että liikuntakansiota käytetään. Heidän mielestään siis liikuntakansion juurruttaminen on nyt heidän oma haaste.

Se on meidän jokaisen omalla vastuulla, miten sitä haluaa käyttää. Tavallaan, kun tehdään näin suuri työ, niin sitä olisi tärkeä käyttää ja hyödyntää.

Työntekijät totesivat, että liikuntakansion on ehdottomasti oltava helposti saatavilla oman ryhmän tiloissa, eikä sitä kannata tuoda kahvihuoneeseen lojumaan. He pohtivat, että kaikkiin päiväkodin ryhmiin voisi hankkia oman liikuntakansion, vaikka se on suunniteltu ajatellen 4–5-vuotiaiden ryhmää. Työntekijät totesivat harjoitteiden soveltuvan sekä päiväkodin pienimmille että esikouluryhmälle. Tämän vuoksi liikuntakansiota voisi hyödyntää koko päiväkotiki ja jokainen ryhmä voisi saada oman liikuntakansion. Työntekijöiden ei tarvitsisi lähteä etsimään liikuntakansiota toisten jäljiltä, vaan jokaisella ryhmällä olisi oma sellainen.

Sen pitäisi olla kätevästi saatavilla, eikä tuoda tänne kahvihuoneeseen.

Näitä voisi olla useampikin, yksi voisi olla esikoululaisilla ja yksi ehkä pienilläkin. Eli joka ryhmässä olisi oma tällainen.

Kysyin työntekijöiltä sitä, voisiko liikuntakansiota huomioida ryhmävarhaiskasvatussuunnitelmassa tai muussa etukäteissuunnittelussa. Työntekijät totesivat, että kyllä liikuntakansion käyttö voidaan jatkossa ryhmävarhaiskasvatussuunnitelman tasolla kirjata, mikäli näitä jatkossa tehdään. Uusi varhaiskasvatussuunnitelma voi toki muuttaa näitä käytäntöjä. Työntekijät korostivat, että on heidän vastuullaan muistaa erilaisissa suunnittelupalaverissa tämän materiaalin käyttö ja hyödyntäminen.

Pohdimme myös, kuinka liikuntakansiota voisi soveltaa eri tavoin ja miksi liikuntakansiota kannattaa hyödyntää. Keskustelussa sovelluksina nousivat esiin toimintakortit, käyttö muissa liikuntatiloissa sekä kotivihko. Työntekijät totesivat liikuntakansiosta myös sen, että kun siinä on valmista materiaalia, miksi käyttää ylimääräistä aikaa suunnitteluun. Liikuntakansion todettiin olevan hyvä varasuunnitelma silloin, kun esimerkiksi ulkoilman vuoksi joutuu perumaan etukäteen suunnitellut hiihtoharjoitukset.

Näitä kuvia pystyisi käyttämään niin, että ottaisi näistä vielä värikopiot ja laminoisine. Niistä tulisi sellaisia toimintakortteja. Niitä pystyisi sitten lasten kanssa käyttämään, lapset voisivat katsoa niistä kuvista, että tällä pisteellä tehdään tätä ja tällä tätä. Sitten niitä kortteja voisi käyttää myös kotona.

Ja kun on valmista materiaalia, miksi tuskaillet.

Ja sitten välillä kun menee joku pieleen, että me ei vaikka päästäkään hiihtämään. Niin tästä pystyy ottamaan nopeasti jonkun jutun, kun ei kerkeä suunnittelemaan.

5.6.5 Palaute opinnäytetyöprosessista

Pyysin ryhmähaastattelun lopuksi työntekijöiltä palautetta yleisesti koko opinnäytetyöprosessista. Työntekijöiltä välittyi kiitosta siitä, että olen hoitanut asiat sovitusti ja sovitujen aikataulujen mukaisesti. Olen ollut aktiivisesti päiväkotiin yhteydessä prosessin eri vaiheissa ja pitänyt työntekijät ajantasalla. Yhteistyötä kuvattiin myös joustavaksi sekä helpoksi.

Työntekijöille oli opinnäytetyöprosessin aikana välittynyt se, että työn tekeminen oli minulle mielekästä. Tämä mielekkyyden tunteen välittyminen vaikutti myös henkilökunnan asenteisiin työtä kohtaan. Työntekijät pitivät tärkeänä asiana myös positiivisen kautta tekemistä. Tämä oli näkynyt niin, että en lähtenyt tekemään työtä siitä näkökulmasta, että mitä heidän päiväkodissa ei pysty tekemään pienten tilojen vuoksi, vaan miten tiloja ja välineitä pystytään soveltamaan.

Tuntuu siltä, että vaikka tämä on teettänyt sinulle suuren työn, niin itsestä tuntuu, että onpas kivasti saanut todella hyvän opinnäytetyön. Ja se, että tämän työn tekeminen on ollut mielekästä meille, niin se on varmasti ollut mielekästä sinulle. Jotenkin se työn mielekkyys on paistanut sieltä, että sinusta on ollut tosi kivaa tehdä tätä ja meistä on ollut todella kiva saada tämä.

Se on ollut myös tosi hienoa, että sinä olet lähtenyt näistä meidän välineistä. Ei ole ollut sitä, että kun teillä ei ole tätä, eikä tuota. Ei ole ollut sellaista negatiivista. Silloihan se olisi loppunut tai olisi tullut sellainen seinä vastaan. Kokoajan olet ollut niin positiivisesti mukana.

Hyvän lopputuloksen edistäjänä keskustelussa nousi esiin se, että olen ollut aiemmin päiväkotia Muksulassa harjoittelussa, minkä myötä henkilökunta, tilat ja suurinosa lapsista olivat alunperin tuttuja. Pääsin syventymään työn tekemiseen nopeammin kuin uuden yhteistyökumppanin kanssa. Tämän vuoksi aikaa ei kulunut tutustumiseen.

Siinä on tietysti varmasti ollut puolin ja toisin helpotus, että olit harjoittelussa aiemmin täällä. Me ollaan jo silloin ehditty tutustumaan, talo oli sinulle tuttu, henkilöstö oli sinulle tuttu ja lapset olivat pääosin tuttuja heti alusta alkaen. Ei ollut sellasita alku jäykkyyttä ja tutustumista. Olit heti ytimessä.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöni toteutus oli vuoden kestänyt yhteistyösuhde päiväkotia Muksulan kanssa. Opinnäytetyöprosessin aikana sain vinkkejä ja ohjausta päiväkodin henkilöstöltä, ohjaus- ja suunnittelu kokemusta sekä tietoa varhaiskasvatuksesta, liikuntakasvatuksesta, motorisista taidoista ja lapsen liikunnallisesta kehityksestä. Opinnäytetyön myötä sain myös kehittää omia viestintä- ja tiedotustaitojani sekä tietoteknistä osaamistani. Näiden asioiden lisäksi perehdyin eri tutkimusmenetelmiin ja niiden luotettavaan käyttöön.

6.1 Liikuntakansion arviointi

Opinnäytetyöni tuotoksena syntyi liikuntakansio. Liikuntakansion suunnittelu alkoi välineiden ja tilan kartoittamisella sekä liikuntaharjoitteiden keräämisellä. Liikuntaharjoitteita kokeilin päiväkodissa ohjatuissa liikuntatuokioissa. Liikuntatuokioissa havainnoin yhdessä 4–5-vuotiaiden ryhmän lastentarhaopettajan kanssa harjoitteiden toimivuutta. Havaintojen myötä kokosin liikuntakansioon tulevat harjoitteet, otin harjoitteista kuvat ja tein harjoitteista kuvalliset ja kirjalliset ohjeet. Sisällytin liikuntakansioon myös vinkkejä liikuntatuokion rakentamiseen sekä kolme valmista liikuntatuokiota.

Olen tyytyväinen liikuntakansioon kokonaisuudessaan. Sain sisällytettyä siihen ne asiat, jotka halusin. Pystyin myös muotoilemaan harjoitteista selkeät kuvalliset ja kirjalliset ohjeet. Mielestäni myös harjoitteiden kulku kansiossa muotoutui hyvin luonnollisesti. Tämän lisäksi koko liikuntakansion sisällön kulku on mielestäni johdonmukainen, eli ensin esitellään liikuntaharjoitteet, tämän jälkeen vinkit liikuntatuokioon ja lopuksi valmiit tuokiot. Näin liikuntakansiota pystytään käyttämään päiväkodin arjessa joko nopeasti tai enemmän tuokiorakenteisiin perehtyen.

Vaikka olen liikuntakansioon ulkonäöllisesti tyytyväinen, aika ja paremmat tietotekniset taidot olisivat olleet minulle eduksi. Mikäli liikuntakansion kokoamiseen olisi ollut enemmän aikaa, se olisi voinut muotoutua vielä parempaan suuntaan. Parempien tietoteknisten taitojen avulla olisin voinut saada liikuntakansiosta tehokkaamman työvälineen. Jos tekisin jälkeinpäin jotain toisin, olisin varannut aikaa enemmän liikuntakansion kokoamiselle ja hakenut tietoteknistä tukea liikuntakansion rakentamiseen. Toisaalta taas opinnäytetyöprosessin lopussa tehdyn ryhmähaastattelun perusteella liikuntakansion ulkoinen tuotos on hyvin onnistunut. Työntekijöiden puolesta ei ilmennyt mitään, mitä kansiossa tulisi olla toisin ja lopputulokseen oltiin erittäin tyytyväisiä. Vaikka itsestäni tuntuu siltä, että olisin voinut panostaa liikuntakansion ulkonäköön enemmän, palautteen perusteella lopputulos on hyvin onnistunut.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 31) mukaan varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjen tulee olla oppimista edistäviä sekä terveellisiä ja turvallisia. Oppimisympäristöt ovat lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista tukevia tiloja, paikkoja, yhteisöjä, käytäntöjä ja välineitä. Oppimisympäristöissä on muun muassa tärkeää se, että ne tukevat lapsen luontaista leikkiä ja fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan osalta oppimisympäristöjen tulee mahdollistaa monipuolinen ja vauhdikas liikunta. Tämän pohjalta voin todeta, että liikuntakansion tekeminen oli tärkeää sitä kannalta, että sen avulla päiväkotiki Muksulan sisätilat osataan hyödyntää liikunnallisena oppimisympäristönä paremmin kuin aiemmin. Tältä osin liikuntakansio on lopputuloksena onnistunut, sillä se on tuonut uusia mahdollisuuksia päiväkotiki Muksulan sisäliikuntaan.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisen tutkimuksen edellytyksenä on, että tutkimus on tehty hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Kun tämä kriteeri toteutuu, tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävä ja luotettava sekä sen tulokset voivat olla uskottavia. Hyvän tieteellisen käytännön periaatteita ovat rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden noudattaminen

tutkimustyössä, sekä se, että tutkimuksessa käytetään tutkimuksen kriteerien omaavia tiedonhankintatapoja. Näiden periaatteiden lisäksi on muun muassa tärkeää se, että tutkija viittaa muiden tutkijoiden tekemiin tutkimuksiin kunnioittavalla otteella, tutkimus suunnitellaan ja tulokset raportoidaan sekä pyydetään tarvittavat tutkimusluvut. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Huomioin opinnäytetyössäni eettisyyttä pyytämällä luvan päiväkotiki Muksulan nimenkäyttöön, tekemällä tiedoksiannon lasten vanhemmille opinnäytetyön tekemisestä, pyytämällä luvat lasten kuvaamiseen sekä tekemällä sopimuksen ryhmähaastattelun äänittämistä. Ilmaisen Muksulan nimenkäyttöluvassa sekä ryhmähaastattelusopimuksessa, että en tuo työssäni esiin salassapidettäviä asioita, joilla tarkoitan lasten ja työntekijöiden nimiä tai heidän henkilökohtaisuuksiaan. Ryhmähaastattelusopimuksessa sovimme myös, että poistan äänitteen haastattelun puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen.

Luotettavuutta opinnäytetyössäni huomioin lähdekirjallisuudessa. Lähdekirjallisuuteen valitsin 2000-luvun puolella kirjoitettuja teoksia. Tosin 2000-luvulla on oltu jo 17 vuotta, mutta selvitin, että 2000-luvun alun käyttämyksiäni lähdekirjallisuutta on käytetty muun muassa monissa pro gradu- tutkielmissa viime vuosina. Tämän vuoksi luotin tietoon myös omassa työssäni. Tein tiedonhakua Melinda-tietokannan ja Kaakkurin-tietokannan kautta. Etsin myös kirjallisuutta aiheeseen liittyvistä pro gradu- tutkielmista ja väitöskirjoista. Näiden lisäksi huomioin uusimmat varhaiskasvatukseen ja liikuntasuosiin liittyvät asiakirjat.

Opinnäytetyöni havainnointi oli mielestäni luotettavaa. Mietin paljon havainnointitilanteiden jälkeen, olisiko sittenkin pitänyt turvautua videointiin havaintojen dokumentoinnissa. Aikataulullisesti tämä toi sen verran haastetta, että päädyin kirjaamaan havainnot muistiin liikuntatuokioiden jälkeen. Luotettavuutta havaintoihin toi se, että ryhmän lastentarhaopettaja teki myös havaintoja liikuntatuokioiden aikana. Lastentarhaopettaja pystyi näkemään asioita eri näkökulmasta ja hänellä on myös ammatillista osaamista, jonka kautta hän toi havainnointiin hyvää materiaalia lisää. Kirjasin myös itse omat havaintoni muistiin heti liikuntatuokioiden jälkeen, jolloin ne eivät unohtuneet.

Pyrin huomioimaan luotettavuutta myös palautteen pyytämisessä. Ryhmähaastatteluun päädyin sen vuoksi, sillä sain mielestäni siitä luotettavampaa tietoa kuin kyselylomaketta käyttämällä. Vaikka ryhmähaastattelun toteutus ja purkaminen oli minulle työläämpää kuin se olisi ollut kyselylomaketta käyttämällä, pidin tärkeämpänä, että kes-

kustelin kasvotusten työntekijöiden kanssa. Jos olisin kerännyt palautteen kyselylomakkeella, asioita olisi jäänyt paljon oman tulkintani varaan, eikä lomakkeeseen olisi välttämättä jaksettu pohtia asioita sen syvällisemmin. Haastattelu auttoi minua tulkitsemaan paremmin työntekijöiden ajatuksia ja pohdintaa.

6.3 Oman työskentelyn arviointi

Oman työskentelyni positiivisia puolia ovat mielestäni työn aikainen aloitus ja taustaselvitysten tekeminen, joustava yhteistyö päiväkodin kanssa, oman ammattitaidon hyödyntäminen, huolellinen suunnittelu ja toteutus sekä runsaaseen lähdemateriaaliin tutustuminen. Olin päiväkoti Muksulaan yhteydessä jo helmikuussa 2016 opinnäytetyöni tiimoilta. Halusin olla ajoissa yhteydessä, jotta opinnäytetyön toteuttaminen olisi heille ennakkoon tiedossa. Kartoitin myös opinnäytetyön tekemisen tarvetta etukäteen, jotta työ olisi päiväkodille mahdollisimman hyödyllinen. Suunnittelimme yhteistyössä päiväkodin kanssa opinnäytetyön toteutusta tarkasti ennen työskentely ajankohtaa. Näin työskentelyn aloittaminen oli helpompaa. Työskentely tapahtui suurimmaksi osaksi liikuntatuokioiden muodossa. Kiinnitin huomioita liikuntatuokioiden huolelliseen suunnitteluun, jotta toteuttasin ne lapsille mahdollisimman mukavalla tavalla. Ennen liikuntatuokioita olin myös tutustunut opinnäytetyön lähdemateriaaliin sekä tutkimusmenetelmiin. Pidin tätä tärkeänä, sillä mielestäni minulla piti olla ohjatessa tietoa siitä, että miksi ohjaan ja toimin tietyllä tavalla.

Ryhmähaastattelussa saadun palautteen perusteella minun ja päiväkodin yhteistyö onnistui saumattomasti opinnäytetyöprosessin aikana. Päiväkodin työntekijät antoivat isoa kiitosta siitä, että hoidin koko prosessin kunnialla alusta loppuun, olin aktiivisesti päiväkotiin yhteydessä ja pidin heidät ajantasalla sekä sovin kaikki aikataulut hyvin etukäteen. Palautteessa nousi esiin myös se, että koko prosessin aikana työntekijöille oli paistanut lävitse se, että työn tekeminen oli minulle hyvin mielekästä. Tämän lisäksi työntekijät totesivat, että lähestyin alusta alkaen asiaa positiivisen kautta. Ajattelin alusta lähtien enneminkin päiväkodin tilojen ja välineiden mahdollisuuksia, kuin sitä, mitä niillä ei pysty tekemään.

Kehitettävänä asiana opinnäytetyössäni on mielestäni ajan käyttö. Vaikka aloitin selvitystyön opinnäytetyötä varten aikaisessa vaiheessa ja suunnittelin asiat etukäteen huolella, tein itselleni melko tiukan aikataulun toteutuksen suhteen. Tiukan aikataulun vuoksi en käyttänyt työssäni videointia havaintojen dokumentoimiseen ja en ehtinyt hakea tietoteknistä tukea liikuntakansion kokoamiseen. Aikataulullisista syistä myös

liikuntakansion kokeilu ennen ryhmähaastattelua jäi vain kuukauden pituiseksi. Toisaalta havainnoinnin dokumentointi onnistui hyvin myös kirjaamalla ja sain tehtyä lyhyessä ajassa sekä omilla tietoteknisillä taidoilla liikuntakansioista selkeän kokonaisuuden. Tämän lisäksi minulla ei ollut tarve saada liikuntakansion käytöstä kokemuksia pitkältä aikaväliltä.

Haasteellisinta opinnäytetyössä on mielestäni ollut kirjoittaminen. Päädyin toiminnalliseen opinnäytetyöhön sen vuoksi, että olen enemmän käytännön tekijä. Kirjoittaminen kuuluu kuitenkin osaksi prosessia ja se on vienyt itseltäni aikaa. Varasin kuitenkin kirjoittamisaikaa mielestäni riittävästi sen haasteellisuuteen nähden. Olen myös itse tyytyväinen kirjalliseen tuotokseen kokonaisuutena. Hain ohjaavalta opettajaltani tukea ja ohjausta kirjallisen osuuden tekemiseen. Olisin toki voinut hakea tukea ja ohjausta enemmän prosessin aikana niin ohjaavalta opettajalta kuin suomen kielen opettajalta.

6.4 Jatkokehittely mahdollisuudet

Opinnäytetyöni tuotoksena syntyi liikuntakansio, joka jäi päiväkotimuksulan 4–5-vuotiaiden ryhmän käyttöön. Keräsin työssäni päiväkodin henkilöstöltä palautetta liikuntakansioista ja pohdintaa sen tulevasta käytöstä. Jatkokehittelynä on mahdollista kerätä käyttökokemuksia pidemmältä aikaväliltä. Näin voitaisiin tutkia sitä, onko liikuntakansio ollut hyötyä pidemmällä aikavälillä ja onko liikuntakansio juurtunut päiväkodin käyttöön. Tämän tiedon perusteella liikuntakansiota voisi kehittää käyttökokemusten ja esille tulleiden tarpeiden mukaisesti.

Järjestin osana projektityöopintojani päiväkotimuksulassa lasten ja vanhempien yhteisen liikuntaillan. Liikuntaillan tarkoituksena oli esitellä uuden liikuntakansion sisältö lapsille ja vanhemmille sekä tukea kasvatuskumppaanuussuhdetta. Mielestäni yhtenä jatkokehittelyn mahdollisuutena olisi vanhempien tietoisuuden lisääminen lasten liikunnasta. Liikuntakansion käyttöä voisi laajentaa myös koteihin, sillä sen harjoitteet on nimetty suunniteltu pieniin sisätiloihin, joten niitä todennäköisesti pystyisi tekemään osittain myös kotona sisätiloissa. Lapsille voisi esimerkiksi tehdä liikuntakansion pohjalta kotivihkon, jossa olisi kodin sisätiloihin sopivia harjoitteita. Tällaisen näkökulman avulla voitaisiin vaikuttaa vanhempien asenteisiin sisällä liikkumista kohtaan.

Ryhmähaastattelussa totesimme, että liikuntakansion harjoitteet soveltuvat hyvin myös päiväkodin pienimmille sekä esikouluryhmälle. Työntekijät suunnittelivat järjestävänsä

omat liikuntakansiot päiväkodin kaikille ryhmille, jotta käyttö olisi helpompaa. Jatkokehittelynä liikuntakansiosta voisi muotoilla täysin oman version pienten ryhmälle sekä esikouluryhmälle. Pienten ryhmälle liikuntakansion harjoitteista voisi koota kokonaisuuden niistä harjoitteista, jotka soveltuvat pienten ryhmälle tai harjoitteiden ohjeistuksia voisi muuttaa niin, että harjoitteet sopivat pienemmille. Samalla tavalla esikouluryhmän kohdalla voisi muotoilla heille sopivan harjoitekokonaisuuden. Harjoituksiin voisi lisätä haastavuutta, jotta ne vastaavat paremmin esikoululaisten taitotasoa.

LÄHTEET

Autio, Tuire 2010. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-kustannus Oy.

Gallahue, David L, Ozmun, John C & Goodway Jacqueline D 2012. Understanding motor development. 7. painos. New York: McGraw-Hill.

Hakkarainen, Harri, Jaakkola, Timo, Kalaja, Sami, Lämsä, Jari, Nikander, Antti & Riski, Jarmo 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy.

Hirsijärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Jaakkola, Timo 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, Timo 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, Timo, Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kalaja, Sami & Sääkslahti, Arja 2009. Liikunnalliset perustaidot. Koululiikuntaliitto KLL ry. PDF-dokumentti. http://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 10.1.2017.

Kauranen, Kari 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Kivelä, Lotta 2013. Päiväkodin sisätilat liikunnallisena oppimisympäristönä. Kasvatustiede pro gradu- tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Helsingin yliopisto.

Koivunen, Pirjo-Leena 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivunen, Pirjo-Leena & Lehtinen, Taisto 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koskinen, Juha 2015. Erilaisissa liikuntaympäristöissä ulkoilevien esikoululaisten motoristen perustaitojen kehitys. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän Yliopisto.

Numminen, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Rintala, Pauli, Sääkslahti, Arja & Iivonen, Susanna 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta- ja tiede 53 (6), 49–55.

Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS- kustannus.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-dokumentti. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Päivitetty 14.11.2012. Luettu 19.2.2017.

Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580. Laki lasten päivähoidosta annetun lain muuttamisesta.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005: 17. PDF-dokumentti. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf. Päivitetty 9/ 2005. Luettu 30.12.2016.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. STAKES- oppaita 56. PDF-dokumentti. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf>. Päivitetty 30.8.2005. Luettu 27.12.2016.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016: 17. PDF-dokumentti. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf. Päivitetty 18.10.2016. Luettu 27.12.2016.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 21. PDF-dokumentti. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>. Päivitetty 1.7.2016. Luettu 30.12.2016.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Tammi.

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis- metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

Lupa päiväkodin nimen käytöstä

Lupa päiväkoti Muksulan nimen käytöstä opinnäytetyössä

Olen Jatta Roos ja opiskelen Mikkelin ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Olen suorittanut syksyllä 2015 kasvatus- ja ohjaus harjoittelun päiväkoti Muksulassa. Olen sopinut päiväkodin johtajan Kati Huttusen kanssa opinnäytetyöni tekemisestä päiväkoti Muksulaan. Opinnäytetyönäni suunnittelen päiväkodin käyttöön sisäliikuntaa tukevan työvälineen. Työväline on suunnattu 4- 5 vuotiaille lapsille, mutta sitä voidaan hyödyntää myös päiväkodin muissa ryhmissä. Minulla on taustalla liikunta-alan ammatillinen tutkinto, jota pystyn hyödyntämään opinnäytetyöni tekemisessä. En tuo opinnäytetyössäni esiin lasten nimiä tai heidän liikunnallisia taitojaan. En myöskään mainitse työssäni 4- 5 –vuotaiden ryhmän henkilöstön nimiä.

Varmistan, että voinko käyttää opinnäytetyössäni päiväkoti Muksulan nimeä.

Ystävällisin terveisin

Jatta Roos

SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

Olen antanut luvan Mikkelin ammattikorkeakoulun sosionomi opiskelija Jatta Roosille opinnäytetyön tekemisestä päiväkotä Muksulaan. Opinnäytetyössään Jatta suunnittelee erilaisia liikuntatarjontoita päiväkodin 4-5 -vuotiaiden lasten ryhmälle. Lasten päiväkotiyhdistys Muksula ry on antanut luvan päiväkodin nimen käyttöön opinnäytetyössä 17.8.2016.

Mikkelissä 19.8.2016

Päiväkotä Muksulan johtaja

Kati Huttunen



TIEDOKSIANTO 6.10.2016

Olen Jatta Roos ja opiskelen Mikkelin ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Olen suorittanut syksyllä 2015 kasvatus- ja ohjaus harjoittelun päiväkotiki Muksulassa. Olen sopinut päiväkodin johtajan Kati Huttusen kanssa opinnäytetyöni tekemisestä päiväkotiki Muksulaan.

Opinnäytetyönä suunnittelen päiväkodin käyttöön työvälineen, joka sisältää erilaisia sisätiloihin sopivia liikuntaharjoitteita. Päiväkodin henkilöstö saa tästä konkreettisen työvälineen sisäliikunnan toteuttamisen tueksi. Työväline on suunnattu 4- 5 vuotiaiden ryhmän lapsille, mutta sitä voidaan hyödyntää myös päiväkodin muissa ryhmissä.

Minulla on taustalla liikunta-alan ammatillinen tutkinto, jota pystyn hyödyntämään opinnäytetyöni tekemisessä.

Ystävällisin terveisin

Jatta Roos

HAVAINNOINTI KAAVAKE

Arvioi harjoitteiden toimivuutta **lapsille, toimintatilaan** ja **välineillä** toteutettavaksi.

Toimivat asiat:

Kehitettävät asiat:

Muuta huomioitavaa:

KUVAUSLUPA

Hei!

Olen Jatta Roos ja opiskelen Mikkelin ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Olen tekemässä opinnäytetyötäni yhteistyössä päiväkotiki Musulan kanssa. Opinnäytetyönäni suunnittelen Musulan henkilöstön käyttöön työvälineen, joka sisältää 4- 5- vuotiaille lapsille sopivia sisäliikuntaharjoitteita. Teen päiväkodin henkilöstölle ohjekirjan, johon sisällytän harjoitteiden kirjalliset ja kuvalliset ohjeet. Käyn ohjaamassa marraskuun 2016 ajan Musulassa liikuntatuokioita, joihin sisällytän suunnittelemani liikuntaharjoitteita. Ohjausten perusteella valitsen ohjekirjaan sopivat harjoitteet.

Lapsen nimi:

Voiko lastasi kuvata opinnäytetyöhöni liittyen?	kyllä	ei
Voiko lapsesi kuvia olla Musulaan jäävässä ohjekirjassa?	kyllä	ei
Voiko lapsesi kuvia olla lopullisessa opinnäytetyössä?	kyllä	ei

päiväys

vanhemman allekirjoitus

nimenselvennys



LIIKUNTAKANSIO

PÄIVÄKOTI MUKSULA

LIIKUNTAKANSIO SISÄLTÄÄ



Lisätietoa aiheesta: kts. opinnäytetyö Liikuntakansio työvälineeksi
päiväkoti Muksulaan

LIIKUNTAHARJOITTEET

ALKULÄMMITTELYKSI

HULAVANNE PIIRIN YMPÄRI:



1. Seisotaan
piirissä kädet
käsissä kiinni.

2. Pujotellaan
hulavanne piirin
ympäri eli jokainen
menee vanteesta
läpi.

SOLMU:



1. Aloitetaan
piirissä kädet
käsissä.

2. Tehdään solmu
(esim. mennään
käsien yli tai ali),
kädet pysyvät
toisissaan kiinni.

3. Ohjaajan
käskystä
pysähdetään ja
selvitetään
solmu.

LEIKKIVARJO:

Heilutetaan leikkivarjoa isosti ylös ja alas.



Ravistellaan leikkivarjoa paikallaan.



Kävellään varjon kanssa ympyrää.



Edellisissä harjoitteissa voi lisätä pallon varjon päälle. Tehtävänä on saada pallo pysymään varjon päällä.

LIITE 6(6).
Liikuntakansio

Heilautetaan varjo kolme kertaa ylös. Kun varjo on kolmannen kerran ylhäällä, nostetaan varjo pään yli ja mennään varjon alle.



SEURAA JOHTAJAA:

Liikuntatilaan voidaan levittää erilaisia välineitä.

Joukosta valitaan johtaja.

Tehdään jono, jonka ensimmäiseksi johtaja tulee.

Johtaja lähtee liikkumaan tilassa ja jono seuraa samalla tavalla perässä.

Johtaja voi liikkua esim. kävellen, hypellen, ryömien sekä kierien tai pyörien.



KAPTEENI KÄSKEE:

Tilassa voi olla erilaisia välineitä, kuten edellisessä leikissä. Joukosta valitaan kapteeni.

Kapteeni käskee tehdä erilaisia tehtäviä, kuten esim. **hypi ylös – alas, hypi x-hyppyjä, kieri jumppamatolla, kulje tunnelin läpi**. Kun kapteeni sanoo tehtävän ilman "kapteeni käskee"- alkua, ei tule muiden suorittaa tehtävää.

ERILAISET LIIKKUMISTYYLIT:

Liikutaan erilaisilla tyyleillä tilassa edestakaisin.



Jättiläiset



Kääpiöt

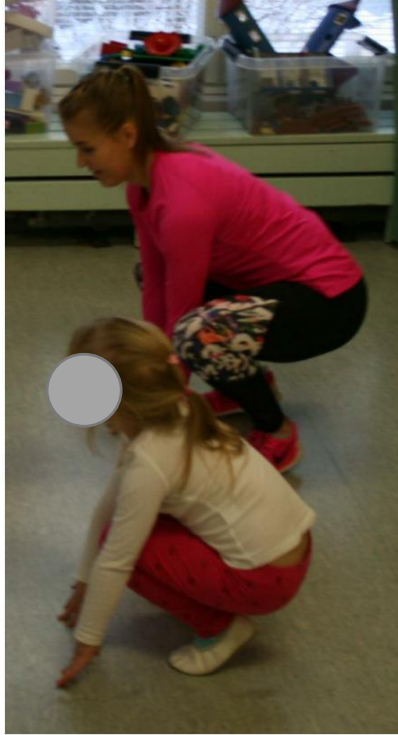


Karhukävely



Rapukävely

Sammakot hyppivät



Mittarimato: kädet kävelevät eteen ja jalat kävelevät takaisin käsien luokse.

LÄPSYHIPPA:



1. Leikitään
pareittain.
Pari on
kasvot
vastakkain.

2. Tavoitteena
on saada
kosketettua
parin reiden
ulkopuolelle.
Pari yrittää
estää
kosketuksen.

3. Molemmat
siis yrittävät
yhtä aikaa
saada
kosketuksia

LAITA MAAHAN...:

Ohjaaja pyytää lapsia laittamaan maahan esimerkiksi:



kaksi jalkaa
ja yhden
käden

yhden
jalan ja
kaksi
kättä

yhden
käden ja
yhden
pepun

Ohjaaja voi keksiä itse lisää erilaisia tapoja.

KONTTAUSLEIKKI:



1. Lapset konttaavat
tilassa. Musiikki voi
soida taustalla.

2. Kun musiikki pysähtyy tai
ohjaaja antaa merkin,
jäädään paikoilleen ja
nostetaan vastakkainen käsi
ja jalka suoraksi ilmaan.

3. Kun musiikki jatkuu
tai ohjaaja antaa
merkin, lapset jatkavat
konttaamista.

TEMPPUILUA HERNEPUSSIEN KANSSA

KÄVELLÄÄN HERNEPUSSI....



Pään päällä



Olkapäällä



Selässä



Vatsan päällä

HERNEPUSSI PÄÄN PÄÄLLÄ...



Kyykkyn

Polvilleen



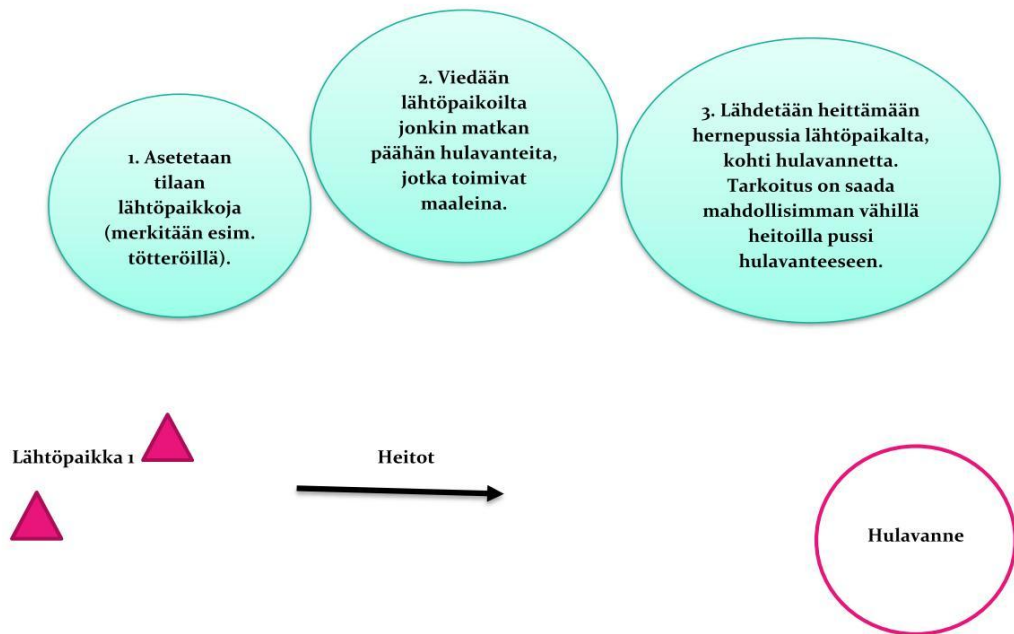
Istumaan

TARKKUUSHEITTO:

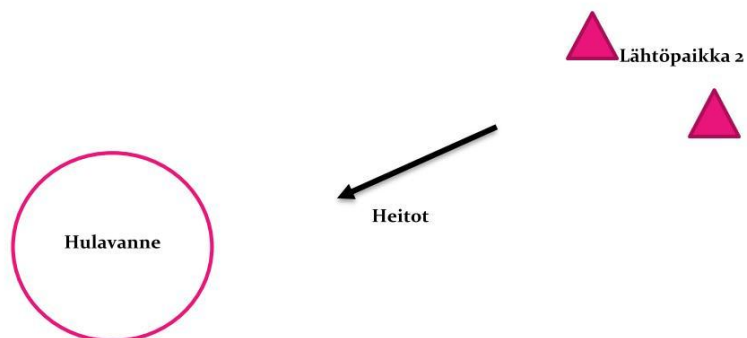
Heitetään hernepussia esimerkiksi hulavanteeseen.



HERNEPUSSIGOLF:



Huom! Voi tehdä myös ulkona!



TASAPAINOILLAAN

JOEN YLITYS:



1. Jokea voi ylittää
pareittain tai kolmen
hengen ryhmissä.

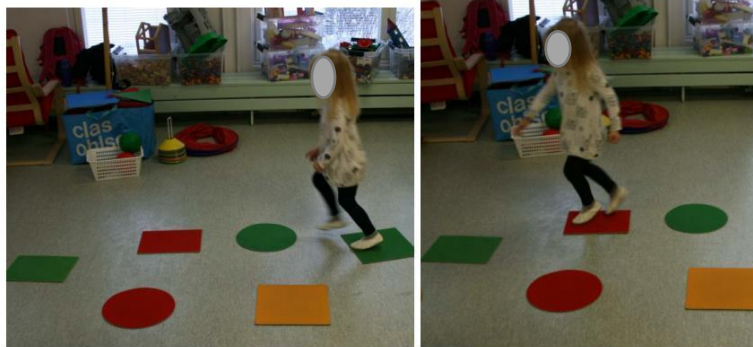
2. Laattoja otetaan yksi
enemmän, kun on
osallistujia. Eli parille 3
laattaa ja kolmen
ryhmälle 4 laattaa.

3. Laatat laitetaan
peräkkäin.
Kuljetaan jonossa
laatalta toiselle.

4. Jonon viimeinen ottaa
viimeisen eli tyhjän
laatan ja antaa sen jonoa
pitkin ensimmäiselle.

5. Jonon ensimmäinen
laittaa laatan eteensä
ja koko jono voi astua
askeleen eteenpäin.

HYPPELYT:



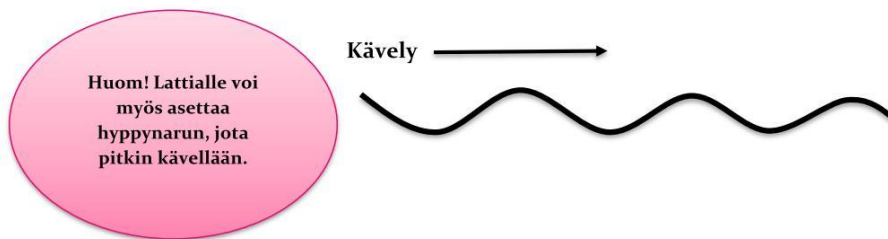
Laatalta toiselle



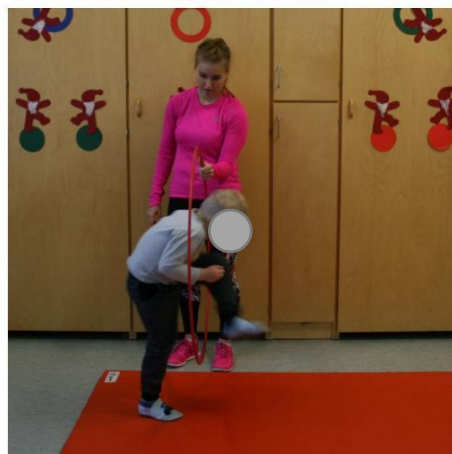
Tasajalkaa ja yhdellä jalalla vuorotellen



Tai hulavanteelta toiselle



HULAVANTEEN LÄPI:



Yksi pitää hulavannetta ja toinen kulkee siitä läpi. Voi ottaa esim. osaksi temppurataa.

PENKKIÄ PITKIN



Kävellen penkin yli
(hernepussi pään päällä)



Kävellen toinen jalka penkillä ja
toinen lattiassa



1. Käydään vatsalleen penkille, kädet suoriksi ja kädet pitävät kiinni penkin reunoista.

2. Vedetään kädet koukkuun ja vartalo liukuu penkillä eteenpäin.

3. Tämän jälkeen tuodaan kädet suoriksi ja vedetään uudestaan.



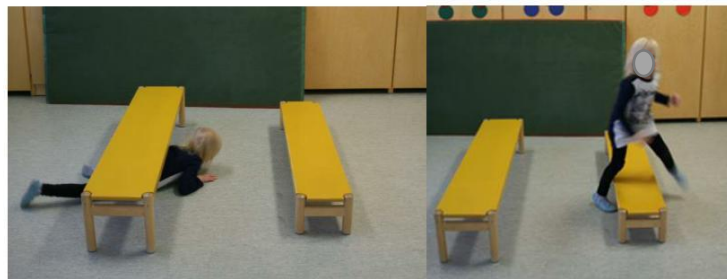
1. Kädet ja jalat molemmin puolin penkkiä, kädet pitävät kiinni penkin reunoista.

2. Jalat hyppäävät tasajalkaa käsien luokse.



3. Kädet nostetaan eteenpäin ja jalat hyppäävät uudestaan käsien luokse.

Penkin ali ja yli:



LIITE 6(21).
Liikuntakansio



1. Kädet pitävät kiinni penkin reunoista. Jalat ovat samalla puolella penkkiä.



2. Jalat hyppäivät penkin yli vuoroperään. Penkin puoleinen jalka ylittää penkin ensin ja toinen tulee perästä.



3. Jalat tulevat vuoroperään alas. Kädet nostetaan eteenpäin, jonka jälkeen penkin puoleinen jalka ylittää taas penkin ensin ja toinen tulee perästä.



1. Kädet ottavat penkin sivuista kiinni ja jalat ovat samalla puolella penkkiä.



2. Jalat hyppäävät tasajalkaa penkin yli.

3. Kädet nostetaan eteenpäin ja jalat hyppäävät uudelleen penkin yli.



Huom! Jos tasajalkahyppy penkin yli on liian haastava, voi hypätä sivulta tasajalkaa penkille ja penkiltä tasajalkaa alas.

KIERINTÄÄ JA KUPERKEIKKAA

KIERIMINEN:

Kieritään kädet ja jalat suorina mattoa pitkin.



KUPERKEIKKA ETEENPÄIN:

Korokkeen päältä: pieni penkki tai rahi soveltuvat tähän hyvin.



1. Käydään polvilleen korokkeen päälle. Leuka painetaan rintaan (pidetään leualla "nappi kiinni").



2. Tuodaan kädet lattiaan. Aikuinen voi ottaa avustaessa kiinni vyötäröstä.



3. Kallistutaan eteenpäin. Leuka pysyy rinnassa, jonka myötä niska pysyy pyöreänä. Ohjaaja voi pitää vyötäröstä kiinni suorituksen ajan.

Kuperkeikka kyykystä:



1. Lähtöasento:
kyykky maton
reunalla, leuka
painetaan rintaan ja
kädet ovat matolla.



2. Painetaan pää
maahan ja lähdetään
kallistumaan eteenpäin.



3. Pidetään niska ja
selkä pyöreänä ja
rullataan ympäri.

Huom! Aikuinen voi tukea pitämällä vyötäröstä kiinni.

Kts. kuperkeikka korokkeelta.

KOHTI TAKAPERIN KUPERKEIKKAA:

Takaperin kuperkeikkaa voidaan harjoitella keinumisella.



1. Lähdetään kyykystä
selkä kohti
menosuuntaa. Kädet
tuodaan korvien vierelle
kämmenet kohti kattoa.



2. Painetaan leuka
rintaan ja lähdetään
keinahtamaan
taaksepäin selkä
pyöreänä.



3. Keinahdetaan
siihen asti, kunnes
kämmenet osuvat
lattiaan. Tämän
jälkeen keinahdetaan
takaisin kyykkyy.

TAKAPERIN KUPERKEIKKA:



1. Lähtöasento: kyykyssä
selkä menosuuntaan ja
leuka painetaan rintaan.
Kädet nostetaan korvien
viereen kämmenet kohti
kattoa. Aikuinen voi
muistuttaa käsistä lyömällä
niihin "läpsyt".



2. Lähdetään
kallistumaan
taaksepäin. Leuka pysyy
rinnassa ja selkä
pyöreänä. Aikuinen voi
avustaa pitämällä kiinni
vyötäröltä.



3. Pyörähdetään ympäri
asti. Voidaan tulla
polvilleen tai
kyykkyy. Aikuinen voi
pitää vyötäröltä kiinni
koko suorituksen ajan.

KAATO:



Yksi käy matolle konttaus asentoon ja toinen yrittää kaataa
konttaus asennossa olevaa. Konttaus asennossa
oleva pyrkii pysymään mahdollisimman paikallaan.

TUNNELEITA PITKIN

JONOTUNNELI:



Seisotaan jonossa jalat auki. Yksi kerrallaan ryömii jalkojen välistä.

TUNNELI PÖYTIEN ALTA:



Kasataan pöydät vierekkäin. Poistetaan tuoleja muutamasta kohtaa, joista pääsee ryömimään lävitse.

PALLOILUA

TUNNELIPALLO:

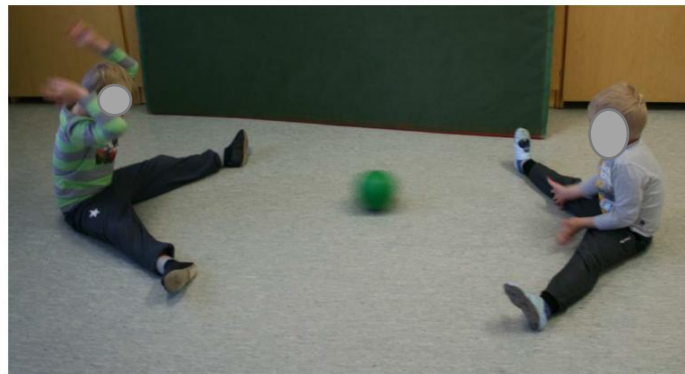
Seisotaan jonossa jalat auki. Jonon ensimmäinen vierittää pallon jalkojen välistä ja viimeinen ottaa kiinni, jonka jälkeen viimeinen siirtyy jonon ensimmäiseksi.



PALLON VIERITYS:

Istutaan vastakkain jalat auki.

Vieritetään pallo maata pitkin toiselle.



PALLON HEITTO:



1. Seisotaan parin
kanssa vastakkain
lyhyen etäisyyden
päässä.



2. Heitetään pallo
alakautta. Katse
pysyy pallossa.



3. Kädet ovat
valmiina ottamaan
pallon kiinni.

PALLON KULJETUS JA PUJOTTELU:

Kuljetus ja pujottelu käsillä:



Kuljetus ja pujottelu jaloilla:



ILMAPALLOILUA:

Pomputtelut: molemmilla käsillä, vuorokäsin, yhdellä kädellä:



Pompautus ilmaan, käynti kyykyssä, pallon kiinniotto:



**Huom! Saadaan lisää haastetta seisomalla hulavanteen sisällä,
kun pomputellaan palloa.**

Pomputtelut kaverin kanssa:



Pomputtelurata:



1. Tehdään rata, joka
voi sisältää esim.
penkin yli kävelyn,
patjan yli kävelyn ja
tötsien pujottelun.

2. Kuljetaan rataa
pitkin ja samalla
pomputetaan
ilmapalloa.

LASTIN VETO



Yksi asettuu matolle (viltti, lakana tai jokin muu) ja toinen vetää lastia. Voidaan tehdä esim. rata, jonka läpi vedetään.

ESIMERKKEJÄ LOPPURENTOUTUKSISTA

KOSKETUS:

- Lapset makaavat matolla tai lattialla silmät kiinni (musiikki voi soida taustalla)
- Ohjaaja käy kutittamassa höyhenellä lapsia vuoroperään TAI ohjaaja voi vuoroperään koskettaa jokaista lasta → kosketus on merkinä sille, että lapsi saa nousta ylös

PALLOHIERONTA:

- Lapset toimivat pareittain: yksi käy vatsalleen ja toisella on pieni pallo
- Lapset hierovat palloilla toisiaan

VINKKEJÄ LIIKUNTATUOKION RAKENTAMISEEN

NOIN KUUDEN LAPSEN RYHMÄ ON SOPIVA SISÄLLÄ TOTEUTETUSSA LIIKUNTATUOKIOSSA. NÄIN LAPSET SAAVAT ENEMMÄN TOISTOJA TUOKION AIKANA JA OHJAAMINEN HELPOTTUU.

YHDESTÄ NELJÄÄN ERI VÄLINETTÄ ON SOPIVA MÄÄRÄ YHTEEN LIIKUNTATUOKIOON. NÄIN LIIKUNTATUOKION VALMISTELU ON NOPEAMPAA JA KAIKKIA VÄLINEITÄ EHDITÄÄN KÄYTTÄMÄÄN. LIIKUNTATUOKION LOPPUUN SOPII KUITENKIN ESIMERKIKSI USEAMMASTA VÄLINEESTÄ KOOSTUVA TEMPPURATA.

YHDEN SISÄLLÄ TOTEUTETUN LIIKUNTATUOKION SOPIVA PITUUS ON NOIN 20-30 MINUUTTIA. TÄMÄ ON SOPIVA AIKA KESKITTYÄ TOIMINTAAN JA LYHYT AIKA MAHDOLLISTAA USEAMPIEN LIIKUNTATUOKIOIDEN PITÄMISEN.

ESIMERKKI LIIKUNTATUOKION RAKENTEESTA:

- **ALKULÄMMITELY**
- **ERILAISIA HARJOITTEITA KÄYTTÄEN YHDESTÄ NELJÄÄN ERI VÄLINETTÄ**
 - **TEMPPURATA, JOKA SISÄLTÄÄ TUOKIOILLA HARJOITELTUJA ASIOITA**
- **LOPPURENTOUTUS JA PALAUTE TUOKIOSTA**

ESIMERKKEJÄ LIIKUNTATUOKIOISTA

(Ohjeet harjoitteista löydät **Liikuntaharjoitteet** osiosta)

TUOKIO 1

Tarvittavat välineet: hernepussit, tasapainolaatat, hulavanteet, penkki sekä tunneli

Alkulämmittely: Eläinkävelyt edestakaisin tilassa: jättiläinen, kääpiö, karhu, rapu, sammakko ja mittarimato.

Harjoitteet:

Hernepussit:

- kävely tilassa edestakaisin ja samalla hernepussi pään päällä, olkapäällä, selässä sekä vatsan päällä
- hernepussi pään päällä: kyykkyn, polvilleen ja istumaan

Tasapainolaatat:

- joen ylitys

Temppurata:

- joen ylitys
- penkillä kävely
- hyppy hulavanteelta toiselle
- tunnelista läpi meno

Lopuksi:

- loppurentoutus
- välineiden siivous
- juttelu tuokiosta

TUOKIO 2

Tarvittavat välineet: matot, koroke, tasapainolaatat, penkki, hulavanteet sekä tunneli

Alkulämmittely: seuraa johtajaa

Harjoitteet:

- Kieriminen patjalla

Kuperkeikka eteen:

- harjoitukset korokkeen päältä ja kyykystä

Kuperkeikka taakse:

- keinumisharjoitukset sekä koko kuperkeikan teko

Temppurata:

- etu- tai takaperin kuperkeikka matolla
- penkillä kävely
- tunnelista läpi meno
- tasapainolaatoilla /hulavanteilla hyppiminen

Lopuksi:

- loppurentoutus
- välineiden siivous
- juttelu tuokiosta

TUOKIO 3

Tarvittavat välineet: ilmapallot, hulavanteet, penkki, patja, tötsät, leikkivarjo sekä pallo

Alkulämmittely: leikkivarjo: heiluttelut ylös ja alas, ravistelut, pyöriminen ympyrää
→ pallo mukaan varjon päälle

Harjoitteet:

Ilmapallot:

- pomputtelut ilmaan
- pomputtelut vuorokäsin
- pomputtelu yhdellä kädellä
- pompautus ilmaan – kyykkyy – pallon kiinni otto
- pomputtelu kaverin kanssa

Pomputtelurata:

- penkkiä pitkin kävely
- tötsien pujottelu
- patjan yli kävely

Lopuksi:

- loppurentoutus
- välineiden siivous
- juttelu tuokiosta

SOPIMUS RYHMÄHAASTATTELUN ÄÄNITTÄMISESTÄ

Tämä sopimus koskee Jatta Roosin tekemää opinnäytetyötä ja siihen liittyvää ryhmähaastattelua. Sovimme yhdessä opinnäytetyön tekijän ja Muksulan päiväkodin henkilöstön kesken ryhmähaastattelun tallentamisesta äänitteen muodossa. Ryhmähaastattelu käydään Muksulan päiväkodissa 16.2.2017. Haastattelun äänittäminen helpottaa opinnäytetyön tekijää keskustelun auki kirjoittamisessa. Opinnäytetyössä ei tuoda esiin ryhmähaastatteluun osallistuneiden nimiä, päiväkodin lasten nimiä tai muita salassa pidettäviä asioita. Äänite tuhoetaan opinnäytetyön tekijän toimesta heti haastattelun puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen. Tästä sopimuksesta on tehty kaksi (2) kappaletta, joista toinen jää Muksulan päiväkodille ja toinen opinnäytetyön tekijälle.

Mikkelissä 16.2.2017.

Opinnäytetyön tekijä

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Ryhmähaastatteluun osallistujat

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Allekirjoitus ja nimen selvennys

RYHMÄHAASTATTELUN RUNKO

LIIKUNTAKANSIO

- Miten on käytetty?
- Palautetta sisällöstä
- Onko jotain muutettavaa?

LIIKUNTAKANSION TULEVA KÄYTTÖ

- Minkälaisia ajatuksia tulevan suhteet?
- Onko tullut mieleen joitakin soveltamismahdollisuuksia?

PALAUTE OPINNÄYTETYÖPROSESSISTA

- Miten olette kokeneet yhteistyömme?
- Vastasiko lopputulos odotuksianne?